

Karine DANAN

Je ne sais pas dire non

Quand faire plaisir aux
autres rime avec
oubli de soi



EYROLLES

Collection Histoires de divan

Karine DANAN

Je ne sais pas dire non

Quand faire plaisir aux
autres rime avec
oubli de soi



EYROLLES

Collection Histoires de divan



Après une thérapie de couple qui s'est terminée par une rupture, Esther revient sur le divan, seule cette fois, pour dévoiler un lourd secret. Au fil des séances avec sa thérapeute, elle va comprendre comment un traumatisme subi dans l'enfance l'a conduite à sacrifier sa vie aux désirs des autres.

Esther ne sait pas dire non. Au travail, avec sa famille, face à son compagnon, elle « prend sur elle », au mépris de son intégrité et de ses désirs. S'adapter, faire plaisir à l'autre à tout prix, se sentir coupable... ces schémas l'exposent à la violence conjugale, au harcèlement moral et sexuel, lui interdisent tout avenir amoureux. Sur le divan de sa thérapeute, elle prend conscience qu'elle répète dans sa vie d'adulte un douloureux scénario de son enfance, et trouve le chemin vers la résilience, la liberté d'être soi...

La collection *Histoires de divan* explore sur le mode romanesque quelques clefs théoriques de la psychologie et de la psychanalyse en éclairant le travail thérapeutique.

***Karine Danan* est psychopraticienne. Elle pratique la psychothérapie relationnelle en cabinet libéral et anime des ateliers sur la communication interpersonnelle. Elle a été écoutante-bénévole auprès de victimes d'inceste.**

Karine Danan

Je ne sais pas dire non...

Quand faire plaisir aux autres rime avec oubli de soi

EYROLLES

The logo for Eyrolles, featuring the word "EYROLLES" in a bold, sans-serif font. Below the text is a horizontal line with a small circle in the center, resembling a stylized underline or a decorative element.

Groupe Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05

www.editions-eyrolles.com

Avec la collaboration de Cécile Potel

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2013
ISBN : 978-2-212-55745-9

Dans la collection « Comprendre et agir » :

Juliette Allais,

— *Décrypter ses rêves*

— *La Psychogénéalogie*

— *Au coeur des secrets de famille*

Juliette Allais, Didier Goutman, *Trouver sa place au travail*

Dr Martin M. Antony, Dr Richard P. Swinson, *Timide ? Ne laissez plus la peur des autres vous gâcher la vie*

Lisbeth von Benedek,

— *La Crise du milieu de vie*

— *Frères et sœurs pour la vie*

Valérie Bergère, *Moi ? Susceptible ? Jamais !*

Marcel Bernier, Marie-Hélène Simard, *La Rupture amoureuse*

Gérard Bonnet, *La Tyrannie du paraître*

Jean-Charles Bouchoux, *Les Pervers narcissiques*

Sophie Cadalen, *Inventer son couple*

Christophe Carré, *La Manipulation au quotidien*

Marie-Joseph Chalvin, *L'Estime de soi*

Cécile Chavel, *Les Secrets de la joie*

Claire-Lucie Cziffra, *Les Relations perverses*

Michèle Declerck, *Le Malade malgré lui*

Flore Delapalme, *Le sentiment de vide intérieur*

Ann Demarais, Valerie White, *C'est la première impression qui compte*

Sandrine Dury, *Filles de nos mères, mères de nos filles...*

Jean-Michel Fourcade, *Les Personnalités limites*

Laurie Hawkes,

— *La Peur de l'Autre*

— *La force des introvertis*

Steven C. Hayes et Spencer Smith, *Penser moins pour être heureux*

Jacques Hillion, Ifan Elix, *Passer à l'action*

Lorne Ladner, *Le Bonheur passe par les autres*

Mary C. Lamia et Marilyn J. Krieger, *Le Syndrome du sauveur*

Lubomir Lamy,

— *L'amour ne doit rien au hasard*

— *Pourquoi les hommes ne comprennent rien aux femmes...*

Virginie Megglé,

— *Couper le cordon*

— *Face à l'anorexie*

— *Entre mère et fils*

Bénédicte Nadaud, Karine Zagaroli, *Surmonter ses complexes*
Ron et Pat Potter-Efron, *Que dit votre colère ?*
Patrick Ange Raoult, *Guérir de ses blessures adolescentes*
Daniel Ravon, *Apprivoiser ses émotions*
Thierry Rousseau, *Communiquer avec un proche Alzheimer*
Alain Samson,
— *La chance tu provoqueras*
— *Développer sa résilience*

Dans la collection « Les chemins de l'inconscient »,

dirigée par Saverio Tomasella :

Véronique Berger, *Les Dépendances affectives*
Christine Hardy, Laurence Schifrine, Saverio Tomasella, *Habiter son corps*
Martine Mingant, *Vivre pleinement l'instant*
Gilles Pho, Saverio Tomasella, *Vivre en relation*
Catherine Podgusz, Saverio Tomasella, *Personne n'est parfait !*
Saverio Tomasella,
— *Oser s'aimer*
— *Le Sentiment d'abandon*
— *Les Amours impossibles*
— *Hypersensibles*

Dans la collection « Communication consciente »,

dirigée par Christophe Carré :

Christophe Carré,
— *Obtenir sans punir*
— *L'auto-manipulation*
— *Manuel de manipulation à l'usage des gentils*
Nathalie Dedebant, Jean-Louis Muller, Emmanuel Portanéry, Catherine Tournier,
Transformez votre colère en énergie positive
Florent Fusier, *L'Art de maîtriser sa vie*
Hervé Magnin, *Face aux gens de mauvaise foi*
Pierre Raynaud, *Arrêter de se faire des films*

Dans la collection « Histoires de divan »

Laurie Hawkes, *Une danse borderline*

Dans la collection « Les chemins spirituels »

Alain Héril, *Le Sourire intérieur*

Lorne Ladner, *Pratique du bouddhisme tibétain*

*Vous êtes ma lumière
Mon oreille attentive
Vous savez toutes mes failles
Mes blessures vives
Vous m'avez donné la confiance
Je vous ai montré le chemin
Vous êtes ma lumière
Ma source de vie
Vous sentez mes pas égarés
Ma peine camouflée
Vous lisez entre mes lignes
Vous me voyez mieux que moi-même
Vous êtes ma lumière
À Isalid,
Karine Danan*

À France, Laurie, Stéphanie, Élodie, Cécile...
Mes enfants, mes amis, ma petite sœur de cœur,
À ceux qui sont partis, à la petite fille que j'ai été,
Aux personnes que j'accompagne et qui m'offrent tant en retour...
Merci pour votre confiance
Et de supporter mes échappées psy !

Table des matières

Introduction

PREMIÈRE PARTIE

Ne sois pas toi-même

Chapitre 1 – Un collègue envahissant

Chapitre 2 – « Ça vous est déjà arrivé ? »

Chapitre 3 – « Serais-je encore une petite fille ? »

Chapitre 4 – « Quand il a envie »

Chapitre 5 – Une séance de supervision

Chapitre 6 – « Comment combler le vide ? »

Chapitre 7 – Commentaires théoriques : se défendre contre
l'angoisse

La dissociation : séparer pour se protéger

Des facettes de soi ignorées dans l'enfance...

DEUXIÈME PARTIE

Hors du cadre

Chapitre 8 – Violence conjugale

Chapitre 9 – « Je voudrais revenir en arrière... »

Chapitre 10 – Le rêve des vampires

Chapitre 11 – « C'est le monde à l'envers ! »

Chapitre 12 – « J'étais mieux en pension ! »

Chapitre 13 – Commentaires théoriques : des liens déshumanisés

Oxymore & mort psychique

Confusion des places et des rôles dans la famille

TROISIÈME PARTIE

Ne sois pas trop proche

Chapitre 14 – « J'ai un nouveau travail ! »

Chapitre 15 – Le vilain petit canard

Chapitre 16 – « C'est comme une obsession... »

Chapitre 17 – Sabotage

Chapitre 18 – « Sans engagement »

Chapitre 19 – « Ça ne peut pas marcher »

Chapitre 20 – Commentaires théoriques : le besoin d'être en lien

Besoin d'appartenance

Mode d'attachement

Contrôler la relation

Ne pas être proche

Compulsion de répétition

QUATRIÈME PARTIE

La boîte de Pandore

Chapitre 21 – « C'est comme un écho... »

Chapitre 22 – « Je ne vous ai pas tout dit »

Chapitre 23 – Empathie

Chapitre 24 – Dans la gueule du loup

Chapitre 25 – Sans issue

Chapitre 26 – Commentaires théoriques : à propos de l'inceste

Retour du trauma, vulnérabilité psychique, chiffres sur l'inceste

Abus sexuel incestueux

Confusion des langues

Porter la honte de l'autre

CINQUIÈME PARTIE

Sur son propre chemin...

Chapitre 27 – Forte et fragile

Chapitre 28 – L'association de victimes

Chapitre 29 – « Je peux dire : j'ai été victime »

Chapitre 30 – « Je me sens toute neuve »

Chapitre 31 – « Ta mère a téléphoné ! »

Chapitre 32 – Commentaires théoriques : marcher vers soi

Le groupe de parole, un vecteur de développement

À la rencontre de l'enfant intérieur

Créativité et résilience

La culpabilité du résilient

SIXIÈME PARTIE

Un égoïsme sain

Chapitre 33 – Une nouvelle rencontre

Chapitre 34 – « Je ne veux plus être un objet »

Chapitre 35 – Une nouvelle rupture

Chapitre 36 – « J'en suis là »

Chapitre 37 – Commentaires théoriques : de l'impuissance à la puissance

Comment se constitue le Moi ?

Les 3 P de l'analyse transactionnelle

Épilogue

Bibliographie

Introduction

« Tout le travail du psy est d'amener son patient vers l'autonomie pour qu'un jour il n'ait plus besoin de son aide. »

Karine Danan

Quand on ne sait pas dire non, quand on a été programmé pour faire plaisir aux autres, on a toujours de bonnes raisons de continuer à faire ce que l'on a toujours fait en agissant au détriment de soi. Jusqu'au jour où un événement nous montre que notre fonctionnement n'est plus adapté aux situations que nous vivons, ou nous fait souffrir.

Ce livre retrace un ensemble de séances de psychothérapie, sélectionnées parmi celles qui composent les cinq premières années du travail psychothérapeutique d'Esther.

Afin de respecter son anonymat et celui de ses proches et moins proches cités au travers de ces séances, les prénoms, les noms, les lieux et la temporalité ont été volontairement modifiés.

Les échanges ont été romancés et travaillés pour mettre en exergue les points essentiels du travail thérapeutique d'Esther.

Ce livre peut donc se lire comme un roman. Et pour ceux qui veulent aller plus loin, il a été parsemé de quelques notions théoriques en lien avec la problématique de la cliente.

En vous souhaitant une lecture pleine de sens.

PREMIÈRE PARTIE

Ne sois pas toi-même

Un collègue envahissant

Pourquoi Esther est-elle revenue ici ? C'est complètement idiot cette idée ! Elliott, son compagnon, et elle ont suivi une thérapie de couple après leur déménagement. Une nouvelle région, une nouvelle maison, une thérapie. Le dernier moyen qu'Esther a trouvé pour sauver leur relation. Quand ils ont décidé de se séparer, Esther a senti qu'il était temps pour elle de parler en toute honnêteté. Elle ne sait pas pourquoi elle avait pris rendez-vous avec la psy qui les avait suivis en couple. Elle aurait pu en choisir une autre. Comme le disait Elliott, la psy était dure avec elle. C'est vrai que ces séances hebdomadaires la bouleversaient. À chaque fois, Esther pleurait pendant trois jours. Les larmes coulaient toutes seules. Elliott ne l'avait jamais vue comme ça. C'était rare qu'elle pleure, qu'elle pleure pour de vrai. Elliott avait dit à la psy qu'elle exagérait. Esther avait eu honte, mais cela lui avait fait plaisir qu'il prenne sa défense.

Ces quelques mois de thérapie ont été difficiles. Cette décision de se séparer qui a pris des mois, des nuits blanches à peser le pour et le contre. Elle ne sait pas où cela va la mener, mais quand il lui a annoncé qu'il avait pris sa décision, elle a ressenti comme une libération. Elle a de la peine bien sûr. Elle pense à ses enfants. Elle aurait tellement aimé leur offrir une famille avec un papa et une maman, une maison, un chien, des vacances. Tout ce qu'elle n'a pas eu. Ce divorce, c'est un arrachement, un couteau qui lui transperce l'estomac. Cette rupture après quinze ans, après toute cette vie, les moments heureux, les délires, les disputes, les enfants. Sans en avoir conscience, elle est revenue ici pour renaître à nouveau.

Elle est partie un peu en avance pour ne pas risquer d'être en retard. C'est la première fois qu'elle remarque le gros chêne sur le côté de la route. Ce décor, cette maison au milieu des champs. Cela lui rappelle son enfance. La petite route, la maison en pierre, tout cela se mêle à des fragments de son passé. Le début de sa nouvelle vie commence peut-être ici et maintenant. Face à sa psy, dans son cabinet au milieu de rien. Venir ici, c'est venir au bout de soi. Esther a envie d'y croire. Elle prend une grande inspiration. Baisse la poignée de la porte. Elle entre et s'assoit sur le sofa.

Hédia, sa thérapeute, la regarde d'un air étonné, sans mot dire. Ce silence la met mal à l'aise. Esther ne sait pas comment commencer. Elle voudrait dire quelque chose, mais elle n'y arrive pas. Heureusement, la psy se met à parler.

— Je suis étonnée de vous voir. Que se passe-t-il ?

Encore une fois, personne ne la voit vraiment, personne ne devine. Comment va-t-elle dire ça ? C'est affreux d'être là, avec la bouche qui remue sans émettre aucun son. Esther voit Hédia se retourner, puis la regarder avant de dire :

— Il y a quelque chose derrière moi ?

— Non !

— C'est moi que vous regardez ?

— Oui, enfin, je ne sais pas !

— C'est comme si vous regardiez le mur à travers moi.

— Oui. Enfin, ce n'est pas que vous êtes transparente. Il y a comme un voile devant mes yeux. Je regarde et j'entends, mais je ne suis pas là.

— Et pourtant, vous êtes bien ici avec moi.

Esther est surprise. C'est la première fois que quelqu'un met au jour ce comportement. Elle sait bien qu'elle le fait souvent : transpercer l'autre de cette manière. Elle se sent absente et en même temps bien là. Elle peut répondre à des questions ou continuer à travailler. Une partie d'elle exécute et l'autre est absente. Là, maintenant, elle se rend compte que l'autre face à elle se sent invisible. La psy s'est retournée pour chercher à voir ce qu'Esther voyait. C'est ce que font les gens en général. Elle n'avait jamais fait le rapprochement entre son comportement et le leur. En fait, il n'y a rien derrière eux, juste ses pensées, si envahissantes par moments. Esther s'en veut de faire ça. Elle prend doucement la parole :

— Je suis revenue parce que j'ai besoin d'une thérapie.

— Tant mieux, c'est ce qu'on fait ici !

Esther déteste quand la psy essaie de détendre l'atmosphère, de faire de l'humour. Esther n'a pas d'humour pour ce genre de choses. D'ailleurs, peut-être qu'elle n'a pas d'humour du tout. Elle a toujours le sourire. Elle fait mine que tout va bien. Mais au fond, là, tout au fond d'elle-même, elle se sent blessée à la moindre remarque négative ou positive. En fait, dès que quelqu'un lui parle d'elle, elle ne sait pas comment réagir, alors elle sourit. Elle le fait sans y penser.

— Je voulais vous parler de quelque chose, reprend Esther.

— Je vous écoute.

— C'est difficile à dire !

— De quoi avez-vous besoin pour le dire ?

Esther avale difficilement sa salive, elle se rend compte que les mots ne veulent pas sortir de sa bouche. Elle se sent mal à l'aise.

— Je ne sais pas... J'ai... Il s'agit de mon travail.

— Que se passe-t-il à votre travail ?

— Il y a beaucoup de choses... Mon collègue, il... Est très collant. Je ne sais pas, c'est peut-être moi qui interprète les choses.

— Comment ça ?

— Je crois qu'il me fait des avances et je ne sais pas quoi faire !

Esther regarde Hédia droit dans les yeux. Peut-être qu'elle devrait arrêter de parler et partir. Elle doute, à présent. Peut-être que c'est elle qui ne voit pas la situation de la bonne manière ?

— Quand vous dites « des avances », ça veut dire quoi ?

— Je ne sais pas... Il fait des allusions, il m'embête.

— Il vous embête ?

— Oui ! Il me taquine. Il est toujours derrière moi, serviable. Et puis, je ne sais pas, il sous-entend des choses !

— Quelles choses ?

— Que je lui plais. Il s'approche de moi, me sourit, il met sa main sur mon bras. Il m'a proposé d'aller manger à l'extérieur. Peut-être que c'est moi, enfin... Peut-être qu'il est juste gentil ? C'est compliqué !

— Vous en avez envie ?

— De quoi ?

— De manger avec lui ?

— Je mange déjà avec lui. Il se pose devant mon bureau et il reste là. Aller manger à l'extérieur, c'est différent !

— En quoi ?

— Les gens vont se demander... Je ne veux pas qu'ils pensent que l'on sort ensemble ou quoi que ce soit d'autre !

— Donc vous ne voulez pas aller manger avec lui en dehors de votre bureau ?

— Oui, c'est ça !

— Vous le lui avez dit ?

— Non !

— Pourquoi ?

— Je ne sais pas ! Je veux dire que ça peut juste être un repas entre collègues, dans sa tête.

— Et dans votre tête, de quoi s'agit-il ?

— Dans ma tête ? Ce n'est pas très clair !

Esther s'arrête. Hédia la regarde avec un sourire bienveillant.

— Qu'attendez-vous de moi ?

— Je ne sais pas, je...

Esther ne sait plus où poser son regard. Dire « je ne sais pas » à tout bout de champ, rester dans le silence, la transpercer du regard, c'est horrible. Elle sait qu'Hédia attend d'elle un objectif clair comme cela avait été fait lors de la thérapie de couple. Comment appelle-t-elle cela déjà ? Un contrat¹, un mot qu'elle aime bien dire !

— C'est comme si les mots étaient dans ma bouche, mais qu'ils ne pouvaient pas sortir.

— Vous voulez dire que vous avez la réponse à ma question mais que vous n'arrivez pas à la prononcer ?

— Oui, oui, c'est ça !

— Cela vous arrive souvent d'avoir cette sensation que les mots sont dans votre bouche sans pouvoir les prononcer ?

— La plupart du temps !

— Quand vous ne dites pas « non » à ce collègue, cela signifie que vous voudriez lui dire « non » et que les mots ne sortent pas ?

— Oui ! Je voudrais pouvoir lui dire de me lâcher, enfin d'arrêter de me coller

comme ça !

— C'est ce que vous voulez ?

— Oui, je crois !

— Vous ne savez pas vraiment ?

— Si, mais... Je ne sais pas.

— Pourquoi êtes-vous revenue me voir moi ?

— À cause de la phrase que vous m'avez dite à notre dernière séance de couple, avec Eliott.

— Oui ?

— Vous m'avez dit : « La petite fille a peur. »

Quand Esther avait entendu cette phrase, elle s'était sentie mise à nu, affreuse, observée, seule, sans pouvoir dire quoi que ce soit. Cela l'avait touchée. C'est comme si Hédia savait lire entre ses lignes, à la différence du reste du monde !

Il est temps de partir. Esther paye Hédia. Ouf ! Cela ne s'est pas si mal passé ! Elle regarde la maison s'éloigner dans le rétroviseur. Elle sourit.

1. La thérapie en analyse transactionnelle est une thérapie « contractuelle » dans laquelle le client et le thérapeute se mettent d'accord sur l'objectif du travail.

Note de l'auteur : je préfère utiliser le terme de client au sens où le thérapeute et celui qui le consulte, travaillent ensemble sur la base d'un contrat moral qui inclut une part financière.

« Ça vous est déjà arrivé ? »

Chapitre 2

Hédia entend la voiture d'Esther arriver. Pile à l'heure, comme la dernière fois. Elle met son téléphone en mode silencieux pour ne pas être dérangée pendant la séance. Après avoir toqué à la porte, Esther entre faisant mine de sourire, les yeux dans le vague. Elle serre la main d'Hédia en lui disant « bonjour » comme si c'était un automatisme... Hédia sent qu'Esther n'est pas vraiment présente dans l'échange et se demande ce que cela cache.

— Ça n'a pas l'air d'aller aujourd'hui, que se passe-t-il ?

Hédia regarde Esther chercher un point d'appui visuel dans la pièce. Finalement, elle la regarde droit dans les yeux.

— Trop de choses.

— Quelle est la plus importante pour vous ?

— Je n'en sais rien.

Hédia sent qu'Esther la transperce, comme elle en a l'habitude.

— Vous vous mordez la lèvre, il y a quelque chose que vous voulez me dire ?

— Il s'est passé quelque chose au travail.

— Que s'est-il passé ?

— C'est avec ce collègue dont je vous ai parlé la dernière fois.

— Oui ?

— Je ne sais plus quoi faire. Il me colle trop.

— Il envahit votre espace ?

— Oui, justement, je lui ai parlé de l'espace. Je lui ai expliqué que j'avais la sensation d'être dans le dessin animé avec l'ours ! Je ne sais pas si vous connaissez... Enfin le grand ours à un moment fait un cercle autour de lui avec un bâton et il dit au petit ours qu'il n'a pas le droit de rentrer dans son cercle. Le petit ours prend un bâton à son tour et il fait un plus grand cercle ou il inclut le grand ours ! Mon collègue a rigolé quand je lui ai dit ça.

— C'était une façon de lui dire quoi ?

— Eh bien, je voulais lui dire qu'il était envahissant !

— Pourquoi ne pas le lui dire directement ?

— Je ne sais pas ! Je ne comprends pas qu'il ne comprenne pas !

— Peut-être qu'il ne comprend pas parce que vous passez par une métaphore au lieu de lui dire directement que vous n'êtes pas d'accord. Qu'en pensez-vous ?

— Je ne sais pas, ça me semble pourtant clair !

— Oui, ça l'est sûrement pour vous, mais apparemment pas pour lui !

Hédia remarque qu'Esther est pensive, prête à parler. Elle attend un instant.

— Mon collègue était dans mon bureau. Il s'est approché de moi. Il est resté debout à côté de moi en me parlant. J'étais encerclée par les murs, le bureau et lui. Je me suis levée en faisant mine d'aller chercher un dossier. Il est resté à sa place. Il a fallu que je le frôle pour passer. Il m'a charriée. Je lui ai rappelé que là, il était dans mon cercle. Il m'a dit que oui, mais qu'il était comme petit ours et qu'il avait dessiné un cercle plus grand. Je voulais faire quelque chose. Je suis allée fermer les stores, mais il m'a barré la route avec son bras. Je l'ai regardé et il a baissé son bras. Il m'a demandé s'il pouvait m'aider. Je n'ai pas eu le temps de répondre qu'il était collé contre moi. Il m'a bloquée contre la fenêtre. Je ne pouvais pas bouger. Il souriait. Il... Son corps était tout contre moi... Et...

— Et ?

— Et voilà, je ne sais plus. J'ai réussi à partir.

— Vous ne savez plus quoi ?

— Je ne me souviens pas de ce qui s'est passé entre le moment où je l'ai senti contre moi et le moment où je suis partie de mon bureau. Comme si j'avais déconnecté !

— Qu'avez-vous ressenti quand il était contre vous ?

— Je ne sais pas... Du dégoût, je crois.

— Et le dégoût, c'est quelque chose que vous connaissez ?

— Je ne sais pas.

Hédia sent de la résistance de la part d'Esther. Comme si toutes les portes qui mèneraient au sens de ce qui s'est passé avec ce collègue étaient fermées. Elle a

la sensation que dès qu'elle s'approche d'un peu trop près, Esther se ferme, comme si elle n'avait pas encore trouvé la bonne porte d'entrée pour communiquer avec elle. Il lui semble également que ce collègue est effectivement envahissant. Elle ressent du danger en écoutant Esther.

— Comment se fait-il que ce collègue vous envahisse ?

— Je n'en sais rien, je lui dis pourtant de me laisser.

— Vous pouvez peut-être en parler au patron.

— Non, je ne peux pas. Ça fait un an que j'ai ce nouveau travail. Il m'a donné de nouvelles responsabilités. Je ne veux pas lui parler de ça. Non, la dernière fois que je l'ai fait... Je ne veux pas.

— La dernière fois ?

— Eh bien, ça m'est déjà arrivé ce genre de chose au travail !

— D'être harcelée ?

Hédia voit qu'Esther a un mouvement de recul. Elle reste silencieuse quelques secondes. Elle a l'air surprise par le mot qu'Hédia vient d'employer.

— Harcelée, c'est peut-être un peu fort ! Dans mon premier travail, je postulais à un poste de manager. Le décisionnaire était un collègue, qui me draguait depuis un moment. Moi, j'étais avec Eliott, je n'avais aucune envie de sortir avec lui. Je me montrais juste gentille. Un soir, il m'a demandé si je pouvais le déposer chez lui, il m'a dit que l'on en profiterait pour parler du poste. J'ai dit « d'accord ». Et puis, il m'a demandé si je voulais monter chez lui. J'ai refusé. Il a sorti un cadeau de sa poche. Je lui ai expliqué que je ne voulais pas sortir avec lui. Il a insisté. Il a mis sa main sur ma cuisse. Il m'a embrassée. Je l'ai repoussé. Il a insisté, mais j'ai réussi à le mettre dehors. J'ai roulé comme une droguée jusqu'à chez moi. Mon meilleur ami, à qui j'avais tout raconté, est allé voir le directeur. J'ai été convoquée dans son bureau. L'autre s'est fait remonter les bretelles. J'ai eu le poste quand même. Mais à la remise des prix des meilleurs employés, tout le monde me regardait. Soixante personnes qui ont les yeux braqués sur vous. J'étais paralysée ! Le directeur et lui m'ont regardée avec un petit sourire en coin et là j'ai compris. Ils se sont tournés vers une nouvelle fille qu'ils venaient d'embaucher. Je l'avais formée. Ils lui ont donné le prix. J'ai quitté l'entreprise trois mois plus tard.

Hédia est touchée par ce souvenir. Elle voit également que l'heure a passé et qu'il est temps de mettre fin à la séance.

— On dirait que les choses se répètent !

— Oui, je suis poursuivie !

— De quelle manière ?

— Je ne sais pas, le destin ! Ça me fait peur... Qu'est-ce que ça veut dire ? Que je suis destinée à tomber sur des gens qui...

— Peut-être qu'il vous faut apprendre à mettre des limites pour vous protéger ?

— Je n'y arrive pas, je ne sais pas faire ça ! La preuve !

— Peut-être qu'avant de le faire on peut comprendre comment vous vous y prenez pour vous retrouver prise au piège, et qu'est-ce que ça vient confirmer ?

— Oui, je veux bien !

Hédia demande à Esther si elles se revoient la semaine suivante à la même heure et ajoute :

— Si cela ne vous convient pas, vous pouvez proposer un autre moment !

Comme Hédia s'y attendait, Esther répond :

— Ça va !

« Serais-je encore une petite fille ? »

Chapitre 3

Esther est tout juste à l'heure, aujourd'hui. Elle déteste ça. En général, elle arrive en avance, se pose sur le bord d'une route et attend l'heure du rendez-vous. Elle ne veut pas se garer devant chez sa psy et attendre là. Elle se sentirait gênée. Elle préfère se trouver un chemin à l'abri des regards. Elle en profite pour noter une idée qui lui vient sur son cahier, appeler une amie ou écouter de la musique.

Esther s'installe, pose sa veste sur ses jambes et cache ses mains dessous.

— J'ai l'impression d'avoir bougé.

— Oui, comment ça ?

Esther hésite. Cela n'a pas de rapport avec son problème au travail.

— Je suis allée dans ma famille quelques jours. J'entendais dire aux enfants de ne pas faire telle chose ou telle autre. « Mange là sinon tu vas en mettre partout. Ne dessine pas là. Attention aux ciseaux. Tu ne sais pas découper. Regarde, t'as tout déballé. Ne mets pas des cailloux dans l'arrosoir. Ne mets pas tes mains dans l'eau. Arrête de courir. Sois sage... » Au bout d'une heure, on se demande à quoi ils peuvent jouer ! Si c'était ainsi dans ma vie d'enfant, je comprends pourquoi j'ai joué à lire, à écrire, à rêver. Je comprends pourquoi je ne disais rien de moi, pourquoi je ne sais pas jouer pour jouer. Je me suis dit que je partirais le jeudi et peu importe ce qu'ils en penseraient. Je me sens étrangère parmi les miens.

— Pourquoi ce sentiment ?

— Je me suis rendu compte que c'était injuste de dire à un enfant à tout bout de champ de ne pas faire ceci ou cela. Comme s'ils n'avaient pas le droit d'être des enfants !

— Et vous, aviez-vous le droit ?

— Moi ? Je ne sais pas. J'avais toujours honte d'être ce que j'étais. Je me cachais pour jouer. Je m'inventais des amis imaginaires ! J'étais souvent toute seule.

— Vos parents, que disaient-ils de vos jeux ?

— Rien ! Souvent, je faisais le clown, ça faisait rire ma mère. Maintenant, je n'arrive plus à faire le clown ! Pendant ce séjour, le temps a passé très vite et en même temps j'avais l'impression que les minutes duraient des heures. J'ai supporté, j'ai observé. C'était dur d'être là et de ne pas avoir envie d'y être.

— C'était dur d'être présente à ces mots dits à vos enfants ?

— Oui, parce que ça me met une boule à l'estomac.

— Et que vous dit-elle, cette boule ?

— Elle me parle de tristesse, de dégoût et ensuite je me sens dans une phase d'échappement où plus rien ne compte, où la venue d'un malheur, d'un accident serait souhaitable. Je voudrais que les larmes coulent, je voudrais pouvoir lâcher, mais je n'y arrive pas.

— Ce serait des larmes de tristesse ?

— Je ne sais pas ! Une façon d'évacuer le trop-plein !

— Le trop-plein de quoi ?

Esther se sent désemparée, elle ne sait comment expliquer ce tourbillon qu'elle ressent en elle, c'est...

— C'est comme cet été.

— Que s'est-il passé cet été ?

— J'étais invitée chez mon cousin, je n'ai pas voulu y aller. Personne n'a compris pourquoi. J'en ai eu des sueurs froides, et je suis entrée dans un profond mutisme avec la seule volonté de prendre ma voiture et de rouler, partir, rentrer chez moi. Je n'arrivais pas à leur dire que je voulais partir.

— Pourquoi ?

— Parce que je ne peux pas dire que je ne veux pas...

— Vous ne pouvez pas ?

— Ma bouche n'articule pas dans ces cas-là. Je voudrais bien ne pas me sentir mal à l'aise pour dire « non » !

— Ne pas vous sentir mal à l'aise, ce serait comment ?

— Ce serait juste pouvoir sentir à l'intérieur de moi de la paix... Pas ce retournement qui me donne envie de vomir et qui fait tourner ma tête. Cette

chose qui m'emporte, qui s'ouvre en moi comme une tornade. Je voudrais que tout cela se calme.

— Vous voulez vous sentir en paix à l'intérieur de vous ?

— J'aimerais essayer en tout cas !

— Un vêtement, on l'essaie ! Quand on veut quelque chose, on n'essaie pas, on le fait !

— C'est vrai ! Oui, je sais où je veux aller maintenant. Je veux réussir à dire non à ce qui ne me convient pas. Je ne veux plus rester là, tétanisée, mais ça me fait peur. C'était ça votre petite phrase. C'est comme si je sentais une petite fille en moi qui a peur !

— La petite fille que vous avez été ?

— Peut-être... Ou celle que je suis encore !

Parfois, Esther regarde ses collègues de travail, ses amis, ses parents et elle sent comme un décalage. Comme si elle était la seule à ne pas avoir l'air d'une femme. Elle se sent lourde et moche.

— Il me semble que vous n'êtes plus ici avec moi ?

— Hein ? Oui ! Je pensais à ma mère !

— Vous voulez en dire quelque chose ?

— Bof ! Il n'y a pas grand-chose à dire !

— Ah bon ? !

— C'est une belle femme ! Enfin, elle est un peu kitch !

— Kitch ?

— Oui, un peu « truc truc », quoi !

— « Truc truc » ?

— Je ne sais pas comment le dire. C'est le genre première classe, toujours bien coiffée et maquillée. Le contraire de moi, quoi !

— Vous voulez dire que vous ne lui ressemblez pas ?

— Non, pas du tout. Enfin un peu. Mais non, on est totalement opposées ! D'ailleurs, elle était là pendant mon séjour et elle m'énerve !

— Pourquoi ?

— Elle a toujours un commentaire à faire ! C'est pour ça aussi que je suis partie avant le jour prévu. J'en avais marre de l'entendre me dire comment je devrais être, elle ne me voit pas telle que je suis !

— Comment ça ?

— Eh bien, je ne sais pas. C'est comme si j'étais une gamine. Elle fait les courses, elle prépare à manger et moi, je suis comme les enfants, je mets la table ! C'est vrai que je ne suis pas une cuisinière extraordinaire, mais bon !

— Pourquoi ne pas faire à manger vous aussi ?

« Mais non, laisse ! » C'est ce que sa mère dit, ce que sa famille dit. Esther ne s'était jamais rendu compte que cela la dérangeait, que cela la dépouillait de son statut d'adulte.

— Je ne sais pas. Je n'y ai jamais pensé... Leur attitude me dérange sans me déranger, en fait ! C'est vrai, je devrais en profiter, je suis en vacances ! Mais là, j'étais mal et je ne voulais pas que les enfants me voient mal.

— S'ils vous voient mal, comment ce sera ?

— Je ne sais pas ! C'est impossible de leur montrer cette partie de moi. Ils ont besoin d'une maman forte !

— La vôtre était comment ?

— Ma mère ? Pas vraiment forte ! Sur certains points, je crois que si, mais... Elle pleurait souvent et... Elle se mettait à crier subitement. Elle piquait des crises, pas contre moi, contre je ne sais pas quoi. Ça lui prenait comme ça... Un truc qui l'énervait !

— Comment vous vous sentiez alors ?

— Je me demandais ce que j'avais fait. Après, ça me passait au-dessus. Je me mettais dans ma bulle. Je la trouvais pathétique.

— Donc vous, vous voulez être une maman forte ?

— Oui !

— Être forte, ça veut dire quoi ?

— C'est être capable d'encaisser, de mener la barque sans flancher, d'entendre ce qui fait mal. C'est supporter les pleurs et les colères, tenir bon, soutenir, écouter, discuter... Enfin, beaucoup de choses.

La séance se termine sur cette dernière réflexion d'Esther. Elle soupire

intérieurement. Elle a parfois l'impression de tourner en rond, de ne pas avancer. À la fois, c'est étrange. Dans le désordre de cette séance, Esther a senti qu'il y avait une lumière au bout du tunnel. C'est comme si quelque chose s'était éclairci en elle.

« Quand il a envie »

Esther a changé de logement, elle ne voulait pas vivre à la campagne sans Eliott. Elle retrouve enfin le poumon d'une ville, un rythme qui lui correspond. Elle a trouvé son cocon, son espace de paix. Elle ne veut plus bouger. Les changements de maison, d'école, de travail, d'amis, elle connaît par cœur, elle qui a été ballottée aux quatre coins du pays depuis sa naissance. La seule forte attache qu'elle a eue, c'est Eliott. Esther l'héberge le temps qu'il trouve un appartement.

Esther ne sait pas comment commencer la séance. Elle a toujours besoin de temps pour commencer à parler.

— Comment allez-vous ? lui demande Hédia.

— Ça va.

— La séance est terminée alors !

Quelle phrase ! Esther n'a pas fait une heure de route pour deux minutes de séances à la Jacques Lacan : « Bonjour monsieur, la séance est terminée, ça vous fera 300 euros ! » Mais elle comprend. Elle commence toujours en disant « ça va ». Qu'elle soit dans un bon jour ou qu'elle se sente dans le brouillard, elle dit toujours « ça va ». C'est ainsi que tout le monde fait, non ? !

— J'ai fait l'amour avec Eliott.

Esther voit Hédia ouvrir grand les yeux. Elle ne devrait pas lui parler de ça, elle se sent honteuse.

— Vous vous êtes remis ensemble ? questionne Hédia.

— Non !

— Il y a beaucoup de rebondissements en ce moment dans votre vie, peut-être suis-je passée à côté d'un événement important ?

— Non, mais en fait, on a décidé... On s'est juste dit que nous étions adultes... Nous ne sommes plus en couple, mais bon, il est célibataire et moi aussi !

Esther sent qu'elle s'enfonce dans une explication qu'elle ne voulait pas donner.

— Cela vous convient ?

— Oui... Je ne sais pas.

— Cela n'a pas l'air clair ?

— Si, enfin non, ce n'est pas ça même si j'ai parfois envie qu'on continue, en fait je n'ai plus envie.

— Quel est le contrat entre vous ?

— Le contrat ? Eh bien... Eliott et moi faisons l'amour quand nous en avons envie, et puis c'est tout.

— Que faites-vous quand vous n'avez pas envie ?

— Je fais quand même.

— Ça, c'est apparemment ce que vous faites quand c'est lui qui a envie !

— Oui. Eh oui ! Parce que si on n'a pas envie tous les deux... Tout va bien !

— Le contrat n'est pas très clair, on dirait.

— Oui, mais... S'il a envie et que je dis non...

Esther se sent déstabilisée. Elle ne comprend pas la réaction d'Hédia.

— Oui, que se passe-t-il s'il a envie et que vous dites non ?

— Eh bien, il va faire la tête et se mettre en colère.

— Et s'il se met en colère, alors ?

— Ça va mal finir, comme d'habitude.

— Pourquoi avoir fait ce contrat ?

— Je ne sais pas. Parfois, Eliott est si gentil... Nous passons de bons moments... Je doute.

— Vous doutez de votre décision de finir cette relation ?

— Oui, enfin non... Ce serait mieux pour les enfants que nous restions ensemble.

— Oui, c'est évident !

Esther baisse les yeux. Elle sait bien qu'Eliott et elle, c'est une histoire impossible. Ils ont tout essayé. Cette séparation, c'était la meilleure décision à prendre. Elle ne veut pas qu'ils reviennent ensemble. Ce n'est pas ça qu'elle est en train de dire. Mais si, c'est ça ! Non, ce n'est pas ce qu'elle veut !

— Je suis perdue !

— Vous m’avez dit que vous ne vouliez pas recommencer cette relation, avez-vous changé d’avis ?

— Non, je n’ai pas changé d’avis.

— Donc, faire l’amour ensemble, ce n’est pas revenir ensemble ?

— Non ! Ça n’a rien à voir !

— Alors, où est la limite ?

Esther ne sait plus quoi dire, elle voit bien que cette situation n’est pas claire.

— En fait, il n’y en a pas ! Mais... Quand il a envie et qu’il est si agréable, je me laisse emporter. Je crois que j’ai envie moi aussi.

— Que se passe-t-il alors ?

— Je l’embrasse et après je ne peux plus revenir en arrière, parfois c’est bien. Mais avant-hier... En fait, nous étions dans le canapé. Nous avons fait l’amour et à un moment je... À un moment je lui ai fait une, enfin vous voyez...

Hédia garde le silence. Esther est embarrassée, elle ne peut pas dire ce mot. Avec ses amies, cela ne la dérange pas. Le dire pour rire, c’est facile, mais là, le mot ne sort pas de sa bouche.

— Je n’aime pas ça... De temps en temps, je lui faisais ce petit plaisir. Je ne comprenais pas que c’était important pour lui, enfin je veux dire quel plaisir il peut ressentir... Mais je me sentais tellement coupable de ne pas faire l’amour. Il était content. Souvent, c’était un deal entre nous. Quand je voulais qu’il fasse quelque chose pour moi parce que je n’avais pas envie de le faire, je lui disais que je lui ferais ce qu’il voulait. Alors, il souriait et il allait faire une course, ou m’accompagnait à un spectacle. En contrepartie, il avait son petit cadeau. Il appréciait. Jusque-là, je faisais ça pour lui faire plaisir. Mais l’autre jour... Il a posé sa main derrière ma tête pendant...

Esther sent l’impact de ses mots. Elle essaye d’arrondir les angles pour qu’ils soient moins durs à entendre, à dire.

— Je sais qu’il ne le faisait pas pour me faire du mal. Enfin, je veux dire que dans ces cas-là, c’est un geste anodin ! Tout le monde fait ça !

— Vous pensez que tout le monde fait ça ? Que c’est un geste anodin ?

— Oui, enfin, non, je ne sais pas ! Cette main qui me retenait a déclenché le

reste.

— Le reste ?

— Mon dos s'est glacé. Il y avait les assiettes et les couverts sur la table basse. J'ai posé ma main dessus. J'ai senti un couteau. J'avais envie de le prendre et de lui planter dans le ventre. Je ne l'ai pas fait bien sûr... Je suis plutôt normale comme personne, je veux dire bien compensée, une névrosée standard ! Mais cette sensation m'a parcourue si fortement. Je l'ai détesté, je me suis dégoûtée pour m'être mise dans cette situation. Ce fantasme, cette sensation que je pourrais y succomber, m'a fait terriblement peur. J'ai compris que nous deux, ce n'était plus possible. Qu'il fallait que je fasse quelque chose pour régler ce problème. Je m'en veux. Je me dégoûte.

— Ce qui s'est passé est important. Cette main vous a renvoyée à quelque chose qui vous a fait peur alors que vous faisiez plaisir à Eliott sans regarder ce que vous vouliez, vous ?

— Oui. Ce n'est pas de sa faute. Lui, il fait ce que tous les hommes font, enfin c'est ce que font tous les couples ! Il n'a rien fait de mal !

— Vous en vouloir ou vous sentir dégoûtante, ce n'est pas cela qui va résoudre le problème.

— Je sais.

— Peut-être pouvez-vous réfléchir à revoir ce contrat. Un contrat n'est pas inscrit dans la pierre, on peut toujours en reparler, y ajouter des clauses.

— C'est vrai !

— Vous n'êtes pas obligée de continuer à faire plaisir à Eliott. Vous pouvez dire stop quand vous le souhaitez.

Esther n'y avait pas pensé. Hédia a raison. Après tout, elle pourrait en parler à Eliott ! Mais à cette idée, elle sent déjà son ventre qui se noue.

— Je sais, mais je n'y arrive pas, c'est trop difficile.

— J'entends que c'est difficile pour vous. La question est de savoir quel sens cela a pour vous de faire plaisir à l'autre sans regarder votre propre plaisir.

Esther se mord la lèvre. C'est l'heure, la séance est finie. Elle est songeuse parce qu'elle sent qu'elle n'a pas tout dit.

— Cela m'embête de vous laisser partir comme ça. Je suis inquiète pour vous ? Est-ce que j'ai des raisons de l'être ?

— Mmh !

— Mmh ?

— Non !

— Vous savez qu'il y a un service après-vente ! Vous pouvez téléphoner, si cela devient trop difficile.

— Oui !

— Vous pouvez aussi m'envoyer une lettre. Le facteur vient jusqu'ici, vous savez !

Esther ne savait pas qu'elle avait cette possibilité d'appeler. Même si elle sait qu'elle n'osera jamais, elle repart avec le sentiment qu'il y a enfin quelqu'un qui la comprend, qui l'écoute vraiment. Cela la rassure.

Une séance de supervision

Ce matin, Hédia a un rendez-vous téléphonique avec Jacques, son superviseur¹. Les supervisions sont une aide précieuse pour Hédia. Cela lui permet de voir les choses sous un autre angle, de prendre du recul dans sa pratique, de répondre à certaines questions. Jacques lui donne des pistes de travail, l'aide dans ses diagnostics. Pablo, son mari, aime se moquer gentiment de cette façon qu'Hédia a de vouloir tout comprendre et tout décortiquer. Il lui dit souvent qu'elle devrait se poser moins de questions. Hédia lui répond toujours que c'est parce qu'elle se pose des questions qu'elle est psy, que cela fait partie de ce qu'elle est. Chercher à comprendre les processus en jeu dans les pensées et les actes a toujours attiré Hédia. Elle n'a pourtant pas toujours fait ce métier. Elle a d'abord travaillé en entreprise avant de se rendre compte qu'elle ne s'épanouissait pas. Elle ne supportait plus la course à la réussite, les crises existentielles autour de l'économie de marché. Au fur et à mesure des années, cela lui avait paru de plus en plus superficiel.

Elle sait bien qu'on ne devient pas psy par hasard. Elle a passé quelques années à se poser des questions sur sa vocation. En fait, Hédia est presque née thérapeute. Toute son enfance a consisté à sauver sa mère de ses méandres sans y ajouter les siens. Il fallait être suffisamment sage, suffisamment forte pour ne pas se laisser ensevelir par ses désespoirs, ses peurs, ses démons. Cette tâche qui lui a été confiée ou qu'elle s'est octroyée l'a absorbée jusqu'à s'oublier. Et puis, un jour, grâce à sa propre psychothérapie, elle a cessé d'être la petite fille parfaite qui recherche l'amour de sa mère en travaillant bien. Elle a compris qu'il était important de vivre enfin pour elle. Elle a rencontré Pablo, a repris ses études et s'est installée avec lui dans ce lieu qu'elle chérit. Ils ont fondé une famille. Elle a rénové la grange et installé son cabinet. Ici, c'est son havre de paix, loin de la course à l'argent ou des misères de sa mère. Pour Hédia, être thérapeute, ce n'est pas se protéger des blessures des personnes qui la consultent, c'est au contraire les recevoir sans les juger. Utiliser leurs souffrances à bon escient pour leur ouvrir le chemin vers leurs objectifs, comme une source de guérison et d'eupychie². Cela nécessite de libérer en soi un espace neutre et bienveillant. Cela suppose d'avoir nettoyé ses propres peurs, fait ses propres deuils.

Le téléphone sonne. Hédia ne s'est pas rendu compte du temps qui a passé. Elle présente Esther à Jacques et lui dit ce qu'elle attend pour cette supervision.

— Qu'est-ce qu'elle attend de toi ?

— Réussir à dire non à ce qui ne lui convient pas.

— Qu'en dis-tu ?

— Je pense que c'est un bon contrat de départ. Esther est facilement envahie par l'autre. Que ce soit au travail, dans sa famille ou avec son compagnon. Je t'avais dit que je l'avais reçue en thérapie de couple ?

— Oui, je me souviens. Tu ne te doutais pas de ce problème...

— C'est vrai. Cela me déroute un peu, d'ailleurs !

— Comment ça ?

— Eh bien, je me dis que j'ai peut-être fait fausse route. Peut-être que ce couple aurait pu se trouver si j'avais eu connaissance de ces problèmes...

— Tu aurais voulu qu'ils restent ensemble !

— Bien sûr ! Après tout, c'est avec cet espoir que je reçois les couples ! Quand un couple se sépare, c'est souvent un échec pour moi... Mais nous nous éloignons du sujet et tu sais déjà quel sens cela a pour moi.

— Oui, nous avons déjà travaillé sur cet espoir ! En attendant, nous ne parlons pas d'Esther, comment cela est possible ?

— Je sens en elle quelque chose de fort que je n'arrive pas à décrire. Elle dit ne pas réussir à dire les choses. Comme si sa bouche n'articulait pas les mots.

— À quoi cela te fait penser ?

— Avoir la bouche cousue. Comme s'il ne fallait surtout pas qu'elle se montre telle qu'elle est.

— Pourquoi ?

Hédia se rend compte qu'elle ne trouve pas les mots, à l'image d'Esther, comme un processus parallèle. Dans sa tête les choses lui paraissent claires, mais la question de Jacques la laisse vide de mots.

— Hédia, tu es là ?

— Oui, Jacques, je réfléchissais. J'ai du mal à trouver les mots moi aussi !

— Que ressens-tu vis-à-vis d'Esther ?

— Je ressens... Ce qui me vient, c'est le mot « secret ». Elle dit que c'est difficile pour elle de faire sortir les mots de sa bouche. Comme une interdiction très forte de dire. Tu comprends ?

— Oui ! Quel sens cela a pour toi ?

— Je pense à une forme de protection. Ne pas dire pour ne pas se dévoiler, pour ne pas risquer l'intrusion de l'autre.

— En même temps, elle a choisi une thérapie par la parole, cela a un sens ! On parle de secret, de protection, d'intrusion...

Hédia entend en elle les termes « abus de confiance », « de pouvoir ». Elle pense qu'il lui faut trouver un juste équilibre pour créer un espace relationnel suffisamment sécurisant qui permette à Esther de se dévoiler.

— C'est comme si elle subissait les autres, comme si...

— En disant qu'elle veut réussir à dire « non », est-ce qu'elle dit qu'elle ne veut plus subir ? Et subir quoi ? Comment a-t-elle subi ? Qu'est-ce que ça veut dire, subir ? Comment subit-elle dans cette relation thérapeutique...

Jacques s'est lancé dans un flot de questions. Hédia prend des notes.

— Ça va, je ne vais pas trop vite ?

— Non, Jacques, comme d'habitude, j'ai mis mon stylo sur turbo !

— Oh ! Je suis désolée. Ton cas est inspirant ! Esther a l'air d'être une personne bien intéressante, qu'en penses-tu ?

— Oui, je crois que je commence à m'attacher à elle ! Parfois, elle me touche énormément et parfois je ressens de l'impatience.

— De l'impatience ?

— Oui, quand elle part ailleurs.

— Peut-être est-ce une façon d'éviter, en restant évasive ou en omettant des éléments importants... Cela peut indiquer un certain déni ou je dirais de la dénégation...

— Ça peut aussi être une attitude de soumission à l'injonction de ne pas dire, voire les deux !

— Oui, c'est une bonne hypothèse. Fais attention à ne pas te laisser prendre au

jeu du non-dit ! Esther peut agir en disant en sous-entendu : « Ne me bouscule pas. » Peut-être qu'elle te teste pour voir de quoi tu es capable ? Es-tu capable de mettre la juste distance entre vous ?

— Oui, je pense que oui !

— Nous arrivons au bout de notre échange. Veux-tu ajouter quelque chose avant de raccrocher ?

Hédia remercie Jacques. Il lui propose des pistes de travail avant de raccrocher.

La voix de Jacques est partie. Hédia entend la pluie qui tombe sur le toit en visualisant le visage de Jacques. C'est une façon pour elle de rester encore un instant dans le lien. Et puis, elle pose les yeux sur ses notes. Esther, qu'as-tu à me dire ? Que caches-tu de si terrible derrière ce détachement, cette façon étonnante de séduire, d'être toujours à l'heure, de ne jamais dire « non » ?

1. Le superviseur est un praticien (psychologue, psychothérapeute, psychopraticien...) qui aide le thérapeute à travailler ses relations avec ses clients par le biais de supervisions – séances individuelles ou en groupe. Il est le « psy » du « psy », en quelque sorte.

2. MASLOW, A., *Devenir le meilleur de soi-même*, Paris, Eyrolles, 2008.

« Comment combler le vide ? »

Chapitre 6

Esther entre dans le cabinet en marmonnant un bonjour lointain. Elle s'assoit au fond du fauteuil, puis elle croise les jambes en coinçant ses mains entre ses cuisses.

— Comment allez-vous aujourd'hui ? demande Hédia.

— Je me sens bizarre !

— Bizarre, c'est-à-dire ?

— Je ne sais pas. Il y a un truc chez moi qui ne va pas, c'est évident !

— Ces choses dont vous parlez, vous pouvez me les préciser ?

— J'ai l'impression d'avoir vécu toute ma vie dans l'illusion. Pendant longtemps, j'ai pensé aux bons moments, à ce que je rêvais d'avoir ou de faire. Et là, c'est comme si je me réveillais. J'ai la sensation d'être passée à côté de moi-même. Comme si je n'avais pas vraiment vu la réalité !

— Qu'est-ce qui vous fait penser à ça ?

— Quand je regarde mes enfants, parfois je me pose des questions !

— Quelles questions ?

— Eh bien, ils jouent ensemble, ils n'ont pas peur de se montrer, ils veulent toujours être avec moi. Moi, je n'étais pas comme eux. Je vivais dans mon monde. Je partais à l'aventure. Je pouvais passer des heures à jouer avec un morceau de bois. Je construisais des arcs, des boucliers. Pour eux, c'est comme si un morceau de bois n'était rien d'autre qu'un morceau de bois. Je veux dire que, quand j'étais enfant, un bouchon de bouteille pouvait être tout à la fois une voiture, un fauteuil, un caillou ! L'autre jour, j'ai dit à ma fille : « Imagine que cette noix est un bateau. » Elle m'a répondu : « Mais maman, c'est une noix ! » Et puis, je ne sais pas, par exemple, moi je faisais mon lit et je rangeais ma chambre sans qu'on me le demande. Eux, il faut leur répéter dix fois. Parfois, je suis obligée de crier pour qu'ils se mettent à ranger. Je ne comprends pas pourquoi il faut en arriver là. C'est énervant !

Esther se sent honteuse de parler d'elle-même. Peut-être qu'elle avait un problème. Peut-être que ses enfants sont plus normaux qu'elle ne l'était.

— Pourquoi étiez-vous dans votre monde ?

Esther hausse les épaules.

— J'étais toute seule. Il fallait bien faire quelque chose.

— Et vous avez trois enfants qui peuvent jouer ensemble, vous n'aviez ni frères ni sœurs, vous ?

— Non, j'étais fille unique !

— Vos parents jouaient avec vous ?

— La plupart du temps, non. On jouait parfois à des jeux de société.

— Et vous rangiez votre chambre toute seule ?

— Oui... Il paraît qu'à trois ans, je faisais déjà mon lit !

— Déjà ?

— Comment ça ?

— Comment un enfant de trois ans peut faire son lit ?

— Bah, c'est normal, non ?

— Si vous le dites !

Esther ne comprend pas pourquoi sa psy l'interpelle là-dessus.

— Vos enfants ont quel âge déjà ?

— Rebecca a cinq ans, Simon trois et Anaël dix-huit mois.

— Est-ce que vous demandez à Anaël de faire son lit ?

— Non ! Il est trop petit, le pauvre ! À Simon, je montre comment faire... Quant à Rebecca, elle devrait se débrouiller seule, quand même ! Ce n'est pas très compliqué !

— Comment se fait-il que Simon ne fasse pas son lit tout seul ?

— Justement, c'est la question !

— Vous voudriez qu'ils fassent leur lit sans que vous leur demandiez ?

— Oui !

C'est en le disant qu'Esther se rend compte qu'elle en demande trop. Elle n'avait pas osé en parler avec son amie Christelle. Elle voit bien qu'à chaque fois qu'elle va chez elle, les lits des enfants ne sont pas faits. Et cela n'a pas l'air d'embêter Christelle !

— Je vous vois faire une grimace ?

— Oui ! Je me rends compte de... Je ne sais pas, c'est comme si je n'avais pas vraiment été une petite fille ! Comme si j'avais été grande très vite !

— Oui, et être grande très vite cela aurait servi à quoi ?

— Je ne sais pas. Ne pas embêter maman.

Esther sent une larme couler sur sa joue. C'est la première fois qu'une émotion émerge devant Hédia. Elle se sent mal à l'aise de se montrer comme ça. Elle se sent toute nue, sans carapace pour la protéger. En même temps, elle sent que cela lui fait du bien.

— Est-ce que vos enfants vous embêtent ?

Esther passe sa main sur son visage en se raclant la gorge.

— Non, bien sûr que non ! C'est juste que je voudrais que tout soit bien rangé et qu'il faut crier pour se faire entendre.

— Si ce n'est pas rangé, qu'est-ce qui se passe ?

— La maison devient Beyrouth !

— Beyrouth ?

— Oui, c'est comme après une explosion, tout est en désordre ! Ça me stresse !

— Donc vous voulez de l'ordre ?

— Oui, mais je n'arrive pas à ce que les enfants rangent leurs affaires. Il faut toujours que je passe derrière eux pour ramasser un jouet, un vêtement.

— Quelles sont les règles ?

— Les règles ?

— Oui !

Esther repense à cette émission qu'elle a vue à la télévision, avec une nounou qui va dans les familles pour aider les parents. Elle parle de règles aussi ! Il n'y avait pas de règles quand elle était petite et pourtant ça marchait quand même.

— Je ne sais pas poser des règles ! Je n'en ai jamais eu, moi !

— Oui. On dirait que vous, vous avez rapidement appris à agir comme une « adulte ». Ce n'est pas le cas de la plupart des enfants. La plupart des enfants ont besoin de règles ou de limites.

— Ça me fait penser à quelque chose de rigide, et en même temps ça me parle, ce que vous dites !

— Comment ça ?

— Eh bien, j'ai fait un stage il n'y a pas longtemps. On nous a placés les yeux bandés au milieu de la pièce, dans le silence. L'objectif était de voir ce que l'on ressentait. Et moi j'ai ressenti le vide, comme si j'étais au milieu d'un terrain vague. Comme si ce terrain vague s'étendait à des kilomètres, sans limites. C'était terrorisant ! Pour ne pas avoir l'air bête, je suis partie dans mon monde, ça me rassurait !

— Vous avez expérimenté le sentiment qui surgit en soi en l'absence de limites, et ce vide vous l'avez comblé en faisant travailler votre imagination. On dirait que cela prend du sens, non ?

— Oui, je me dis que si pour mes enfants un morceau de bois n'est rien d'autre qu'un morceau de bois, alors ils peuvent ressentir le vide si je ne mets pas de limites, et ce vide c'était vraiment angoissant.

— Peut-être aviez-vous besoin de combler le vide quand vous étiez enfant ?

— Oui peut-être, mais quand vous dites ça, ça me rend triste.

Esther ne veut pas se remettre à pleurer. Il doit être l'heure. Elle sort son agenda pour noter le prochain rendez-vous, et du coin de l'œil, elle voit la psy faire de même... Sauvée !

Commentaires théoriques : se défendre contre l'angoisse

Chapitre 7

Au cours des séances qui viennent de passer, Esther amène un ensemble de problèmes au travail avec son collègue, à la maison avec son ex-conjoint, dans sa famille et avec ses enfants. Quels liens y a-t-il entre tous ces domaines ?

On peut cerner une impossibilité pour Esther de se montrer telle qu'elle est. En s'adaptant au désir de l'autre, Esther n'affirme pas ses besoins, ses propres désirs, comme s'ils étaient absents. Elle dit qu'elle n'y pense pas sur le moment. Les choses se passent sans qu'elle y prête attention. Finalement, elle se sent « bizarre », « mal à l'aise » et « déconnectée ». Esther parle d'une partie d'elle qui exécute, et d'une autre qui est absente. On peut rapprocher ce mécanisme de la dissociation.

La dissociation : séparer pour se protéger

La dissociation est un processus mental qui vient du verbe dissocier du latin *dissociare* : séparer, désunir. Il peut s'agir de dissocier le corps de l'esprit comme dans la dépersonnalisation, mais il peut s'agir encore de beaucoup de choses. Dissocier une partie de soi de l'autre, dissocier pensées et émotions... Dans les cas les plus extrêmes, on parle de schizophrénie (*séparation de l'esprit*).

Esther n'est pas schizophrène, en ce sens que « vivre dans son monde » comme elle le dit, ne l'empêche pas d'y être tout à la fois. Cette déconnexion de la réalité, au point d'oublier le souvenir d'un événement, est une forme de protection. Nous nous protégeons tous des moments difficiles. Chacun à notre manière, nous luttons contre l'angoisse que provoque un événement qui nous submerge. Esther montre ici sa manière de se protéger de l'intrusion de l'autre, du vide également. L'autre est vécu comme intrusif en même temps que l'absence la plonge dans un vide d'existence. Coincée pour ne pas vivre l'angoisse liée à l'extrémité de ces deux pôles, Esther s'oublie au plaisir de l'autre en se déconnectant de la réalité qui fait mal, et ensuite le refoule. En mettant au jour ce processus, elle soulève le fait d'avoir vécu dans l'illusion,

s'étant créé un monde intérieur vaste. Ce système qui a pu la protéger dans son enfance devient « empêchant » dans sa vie d'adulte. Face à l'angoisse que procurent en nous un événement, un type de relation, nous pouvons agir comme ce que nous imaginons que l'autre attend de nous ou ce que notre vision idéale de nous nous dicte. Nous n'agissons plus en lien avec nos désirs et nos besoins authentiques mais nous nous présentons à nous-mêmes et au monde dans une forme de Soi faussé, parasité, non authentique.

« Juste je »

* Donald Winnicott a introduit la notion de **Self**. Ce Self étant cette partie de nous que nous reconnaissons comme étant notre « juste je », notre identité la plus authentique. Identité dans laquelle nous nous reconnaissons en confiance dans ce monde et avec le monde et dans laquelle nous pouvons accéder à l'intimité. Parler de son Self, c'est parler de notre existence au plus juste de celle-ci. Dans le Self, nous avons cette impression d'être à notre juste place, d'être ce que nous sommes au plus profond de nous, en toute vérité.

* Le « faux-self » est l'antonyme du Self. Il s'agit d'un nous, autre que nous. Une image de nous que nous avons développée comme une adaptation à notre environnement, à l'autre. C'est-à-dire qu'au lieu de reconnaître nos désirs propres, nous nous plions aux désirs de l'autre. Le faux-self crée en nous un filtre permanent de la réalité. Ce qui est réel est la réalité du faux-self, accroché à notre apparence et à ce que nous renvoyons aux autres, et non plus à notre vrai-self.

* C'est, selon Winnicott, l'aptitude de la mère à répondre aux besoins de l'enfant et non aux siens propres, à accepter l'enfant tel qu'il est et non à ce qu'elle voudrait qu'il soit, qui va favoriser le développement du vrai-self. Si l'enfant doit au contraire se soumettre au désir de la mère pour exister à ses yeux, s'il n'est pas accepté dans ce qu'il est, il développera plus facilement un faux-self.

Des facettes de soi ignorées dans l'enfance...

Il est possible de faire un pont entre la source d'un faux-self et une forme de dissociation chez la personne « qui s'oublie ». C'est visible chez Esther, qui s'est plongée dans son monde intérieur pour ne pas « déranger maman ». « Maman », comme absente à la relation, ne demandant à Esther d'exister qu'en tant que petite fille « sage ». Ce n'est pas reconnaître l'enfant dans son extraordinaire énergie, dans sa source de vie profonde, dans sa capacité de créativité. C'est lui enlever la possibilité d'être lui-même. Nous rêvons peut-être de cet enfant « sage » qui se tient bien à table et qui peut rester en silence, sans bouger, plus d'une heure. Pourtant, si nous voyons un enfant si « sage », cela nous interpelle, nous nous demandons s'il n'est pas malade. À la fois nous le fantasmons « sage », mais nous le vivons comme en mouvement. À l'extrême opposé, en se mettant trop en retrait vis-à-vis de l'enfant, nous le laissons livré à lui-même,

face au vide.

Le jeune enfant a besoin d'un cadre sécurisant pour grandir en confiance, développer sa confiance en soi, être à l'écoute de ses besoins, devenir un individu autonome. En l'ignorant quand il ne fait pas le « clown », on ignore une partie de lui, on lui fait comprendre que s'il veut être reconnu il doit « être un clown » ou « sage », « idiot », « fort », « intelligent »... Il doit correspondre à ce que nous attendons non consciemment ou consciemment de lui, à l'enfant fantasmé.

Quand Esther reste dans le plaisir de l'autre sans pouvoir être en contact avec ses propres besoins et désirs, elle passe à côté d'elle-même, comme si on l'avait programmée à « ne pas être elle-même ». Tant qu'elle n'est pas elle-même, elle reste en lien, même si le lien est toxique. Il vaut mieux un lien toxique que ressentir l'angoisse du vide de lien. Au vu de ce qu'Esther perçoit lorsqu'elle part en vacances dans sa famille, peu de temps après avoir repris un travail thérapeutique, on peut supposer que l'injonction « Ne sois pas toi-même » a été souvent « renvoyée » à la petite Esther.

— **Qu'est-ce que l'injonction ?** —

* L'injonction est un message verbal ou non verbal négatif que nos parents ou substituts nous ont transmis consciemment ou non. Il peut également être une création de notre part, une déduction que nous avons faite de nos expériences de vie, introduit en nous comme un message contraignant.

* En se calquant sur ces injonctions, l'enfant réel et le petit enfant qui existe encore en nous reste loyal à ses parents, à son « clan ». C'est une façon pour lui d'avoir une valeur, d'être reconnu.

* Voici quelques exemples d'injonctions : « Ne grandis pas », « Ne sois pas toi-même », « Ne réussis pas », « Ne pense pas », « Ne sois pas proche »¹... La plupart du temps, ces injonctions ne sont pas conscientes.

1. JAOUI, G., *Le triple Moi*, Paris, Robert Laffont, 1979, p. 186.

DEUXIÈME PARTIE

Hors du cadre

Violence conjugale

Esther a l'impression qu'un tsunami dévaste sa vie. Tout se bouscule à une vitesse exponentielle. Malgré cette explosion, elle est bien décidée à changer le cours des choses et c'est dans cet état d'esprit qu'elle s'installe dans le fauteuil, face à Hédia.

— Vous avez mal quelque part ? Je vous vois faire la grimace en vous asseyant ?

— Ça va...

Esther reste silencieuse. Hédia a l'air d'attendre, sans impatience. Cela lui fait du bien de la sentir présente sans dire un mot.

— Eliott est parti !

— Cela fait des mois qu'il devait prendre son propre logement. C'est une bonne nouvelle, non ?

— Oui, oui, bien sûr. Mais, ce n'est pas ça.

— Qu'est-ce que c'est alors ?

— C'est moi qui lui ai dit de prendre ses affaires et de partir. Cette fois, c'est terminé, je ne reviendrai pas dessus.

Esther lit dans le regard d'Hédia comme une sorte de satisfaction. Elle ne va pas sourire longtemps !

— J'ai l'impression que cela ne vous convient pas.

— J'avais oublié mon téléphone à la maison. Je ne l'oublie jamais. Il était éteint. Mon patron n'arrêtait pas de m'appeler pour me demander des renseignements sur les dossiers en cours. J'ai voulu mettre des limites. Alors, je l'ai prévenu que j'éteindrai mon téléphone et que je serai là le lendemain pour m'occuper du travail en question.

— Bravo !

— Oui, mais Eliott a trouvé le téléphone éteint. Il a trouvé ça louche. On avait dit que si j'avais une aventure avec quelqu'un, je le lui dirais. Il savait que...

— Que ?

— Que j'avais envie de savoir si... Comment dire. Je n'ai pas été avec quelqu'un d'autre depuis plus de quinze ans !

— Oui ?

— On en avait parlé. Il savait que j'étais en contact avec une personne... Je devais lui dire s'il se passait quelque chose.

— Pourquoi cela ?

— Je ne sais pas !

— Vous avez décidé il y a quelques mois que vous n'étiez que des colocataires.

— Oui !

— Alors, pourquoi lui dire ?

— Je n'en sais rien... Enfin, il a appris qu'il s'était passé quelque chose.

— Comment ?

— Il a été voir mes messages.

— Vos messages ?

— Oui !

— Il fouille votre courrier ?

— Eh bien... Il a trouvé le mot de passe.

— Il a piraté votre boîte ?

— Oui !

— Les gens lisent votre courrier aussi ?

— Non ! Mais ce n'est pas grave ça !

— Ah ! non, ce n'est pas grave qu'on entre par effraction dans votre intimité !

— Esther se sent énervée. Pourquoi Hédia fait-elle une fixation sur cette boîte mail ? Son amie Anna a eu la même réaction quand elle lui a raconté cet événement... Ce n'est pas cela qui importe, quand même !

— Vous allez voir son courrier, vous ?

— Non !

— Pourquoi pas ?

— Parce que ce n'est pas mon courrier !

Esther sent qu'Hédia ne va pas lâcher cette fois, qu'elle ne la laissera pas s'échapper.

— Donc, si je comprends bien, les autres ont le droit de vous faire des choses que vous ne leur feriez pas ?

— Oui ! Enfin... Non ! Mais non !

— Oui ou non alors ?

— Euh... Non ! Mais c'est peut-être moi qui...

Hédia fait une grimace.

— Bon d'accord, il n'aurait pas dû faire ça ! N'empêche qu'il l'a fait ! J'aurais dû lui dire, mais j'ai eu peur !

— Et cela ne vous a pas fait peur qu'il force votre mail ?

— Ce qui me fait peur, c'est sa façon d'interpréter les choses. Il ne m'a pas laissé le bénéfice du doute. Il a déplacé de son contexte les choses qu'il a trouvées.

— Qu'est-ce que ça vous dit ?

— Ça me dit que c'est injuste ! C'est comme si les gens n'en avaient rien à faire de ce que je peux dire. Comme à l'école. Une fois, j'avais préparé une antiseiche que j'ai finalement passée à une copine. J'ai dit au maître que je ne l'avais pas utilisée. Il ne m'a pas crue. J'ai eu un zéro ! Tout est injuste.

— Comme quoi ?

— Tout. Les adultes ! Ils croient tout maîtriser et ils maîtrisent que dalle !

— Ils vous maîtrisaient, vous.

— Oui, eh bien j'en ai marre d'être maîtrisée. Il m'a accusée de plein de choses que je n'ai pas faites. Je lui disais qu'il se trompait. Il ne voulait pas entendre. Je ne savais plus comment faire pour lui montrer que je ne mentais pas. Je l'ai attrapé par le col et je lui ai dit de me dire les choses, droit dans les yeux. J'étais vraiment en colère qu'il invente tout ça. Esther sort de ses gonds. Les mots s'enchaînent les uns après les autres dans un flot continu.

— Il m'a attrapée. Ça s'est passé tellement vite. Je suis passée pardessus la table

et je suis tombée en arrière. Le meuble s'est renversé et j'ai tapé contre le mur avant de m'écrouler au sol. Eliott a mis ses mains autour de mon cou et il a serré jusqu'à ce que je ne puisse plus respirer. Je l'ai supplié d'arrêter. Il ne m'entendait plus. Je sentais que je perdais mes forces, que tout mon corps s'éteignait. Je me suis sentie partir. Je crois que j'étais de l'autre côté. Je n'entendais plus ce qui se passait. C'était un silence apaisant. Il n'y avait plus de temps, plus de problème. J'étais bien. Je me suis laissée aller. Et puis, j'ai vu mes enfants dans ma tête. J'ai ouvert les yeux, je l'ai regardé et je crois qu'il s'est rendu compte à ce moment-là de ce qu'il était en train de faire. Il m'a regardée avec horreur. Il m'a lâchée. Je ne sais pas comment j'ai trouvé la force. Je me suis relevée, je lui ai dit de prendre ses affaires et de partir. Quand la porte a claqué, je me suis écroulée au sol et je suis restée là jusqu'au milieu de la nuit.

Esther voit Hédia qui lui parle. Elle n'entend qu'un bourdonnement. Elle a l'impression d'avoir de la purée dans la tête. C'est le brouillard. Elle a mal au cou, aux jambes.

— Vous avez porté plainte ?

— Bien sûr que non !

— Pourquoi ?

— Parce que je ne veux pas ça. J'ai été voir une amie, elle m'a vue dans cet état. Elle aussi, m'a dit d'aller porter plainte.

— Qu'imaginez-vous qu'il va se passer si vous le faites ?

— Je ne sais pas, j'ai peur.

— Vous avez peur de lui ?

— Oui, bien sûr que j'ai peur.

— Vous devez lui rappeler la loi.

— Ça ne sert à rien. Ça va être pire si je fais ça. Il va se mettre en colère. C'est de ma faute, je n'aurais pas dû le défier comme ça. Je vais leur dire quoi à la police, que je l'ai provoqué ? Je n'aurai aucun crédit. On m'enlèvera mes enfants. Non ! Je ne veux pas porter plainte.

— On ne vous enlèvera pas vos enfants, c'est lui qui vous a battue.

— C'est moi qui ai couché avec quelqu'un !

— Mais vous n'êtes plus sous contrat. Et lui, il ne voit personne d'autre ?

— Je n'en sais rien, je m'en fiche. Il fait ce qu'il veut, on n'est plus ensemble !

— Ce qui marche pour lui ne marche pas pour vous ? Comme pour le mail ? Comme pour le collègue ? Vous pensez que c'est de votre faute, si cela n'était pas votre faute qu'est-ce que ça voudrait dire ?

— Je n'en sais rien.

— Qu'allez-vous faire maintenant ?

— Maintenant Eliott va déménager. Et je vais refaire ma vie. Je veux tout changer, c'est terminé tout ça. Je ne veux plus jamais revivre ces moments-là.

Esther est vidée. Maintenant, elle doit penser aux enfants, au départ d'Eliott. Une chose est sûre, elle ne vivra plus jamais avec un homme. Au moins, elle est sûre de ne faire de mal à personne et plus personne ne pourra lui faire de mal.

« Je voudrais revenir en arrière... »

Chapitre 9

Hédia prend son carnet de notes. Esther va arriver d'un instant à l'autre. Elle se demande ce qu'elle va ramener aujourd'hui. À la fin de leur dernière séance, elle s'était sentie inquiète pour Esther. Le risque de faire bouger un cadre de référence trop vite implique parfois des situations dangereuses pour les clients. Se sentant forts de nouvelles connaissances d'eux-mêmes et voulant changer plus vite, ils s'aventurent parfois prématurément dans certaines situations qu'ils ne sont pas encore prêts à gérer. C'est ce qu'avait fait Esther en voulant mettre des limites. Hédia sait que le changement est un acte difficile et qu'il est nécessaire de trouver le juste équilibre dans ses interventions afin de respecter le rythme de sa cliente tout en avançant dans le travail thérapeutique.

— Bonjour !

— Mon patron voulait me licencier !

Hédia lève les sourcils. Comme elle s'y attendait, un nouvel événement important fait son apparition.

— J'en ai marre ! J'ai l'impression que dès que je veux me faire entendre, ça part en sucette !

— Comment ça ?

— Je suis allée trop loin encore une fois. Mon patron doit voir que je ne suis plus à sa disposition. Je veux dire que maintenant, je ne fais plus tout pour lui. L'autre jour, la secrétaire a rangé des papiers. Il l'a critiquée. Je l'ai défendue, alors il s'est attaqué à moi. Avant, je ne disais rien, j'encaissais. Maintenant, je réponds. Ça ne lui a pas plu. Il s'est mis à crier. J'ai crié plus fort que lui. C'est monté dans les gammes. Il a tapé sur le bureau et moi j'ai claqué la porte. Sauf que la porte était en verre. J'étais tellement en rage que je n'ai pas contrôlé ma force, le verre s'est brisé. Je suis sortie me calmer dehors. Après, je suis rentrée, je me suis excusée pour la vitre cassée et j'ai dit que je rentrais chez moi, que les heures supplémentaires, c'était terminé !

— Bravo !

— Pourquoi ?

— Pour avoir été au-delà de cette peur de dire. Pour vous être montrée et pour être toujours avec moi en exprimant cela. Que ressentez-vous maintenant ?

— Je ne sais pas, c'est comme un ouragan ! Ça finit toujours mal ! Il veut que je démissionne !

— Pour vous être mise en colère ?

— Non, non, ça, c'est autre chose !

Hédia s'attend à tout maintenant. Elle ne sait trop quoi penser de cette nouveauté. D'un côté, le fait qu'Esther s'exprime et ne soit plus à la disposition de l'autre est une bonne avancée dans le travail, d'un autre côté, cela l'amène à d'autres difficultés.

— J'ai passé un entretien dans une autre société. J'ai réussi mon entretien.

— Super !

— Oui, mais je les ai appelés pour leur dire que finalement je ne pouvais pas venir ! Mon patron a changé d'avis !

— D'avis ?

— Oui, il ne veut plus me licencier. Il veut que je démissionne. Il n'a pas le droit de faire ça. Je lui ai dit que je ne partirais pas et que, s'il ne voulait plus de moi, c'était à lui de me licencier.

— J'ai du mal à vous suivre. J'ai l'impression qu'il me manque des informations.

— Je suis désolée, ça va trop vite dans ma tête !

Hédia voit Esther le regard dans le vague, la transpercer comme elle le fait souvent en devenant absente. Elle lui pose une question qui reste sans réponse. Elle l'interpelle... Rien.

— Vous êtes toujours avec moi ?

— Excusez-moi, je n'ai pas entendu !

— C'est difficile en ce moment, que ce soit à la maison ou au travail ?

— Il m'a dit que j'avais fait des erreurs !

— Quelles erreurs ?

— Une erreur de facturation.

— C'est le cas ?

— Peut-être. Je ne sais pas. Il m'appelle, me donne les chiffres. Je fais la facture. Il vérifie, son fils aussi. Il ne m'a rien dit. Je vois que quelque chose n'est pas clair.

— Vous vous étiez mis d'accord pour un licenciement ?

— Oui, la femme que je remplaçais veut revenir, je crois. En fait, il ne veut pas. Il dit qu'elle a fait plein d'erreurs, qu'il ne peut compter sur personne d'autre.

— Quelles erreurs ?

— Des erreurs dans les comptes ?

— Vous avez un comptable ?

— Oui, il m'a dit que je travaillais bien.

— On dirait que votre patron est un peu perdu !

— J'ai entendu qu'il voulait donner le poste à sa fille.

— C'est donc cela qu'il ne vous dit pas ?

— Je ne sais pas. Il a licencié ma secrétaire. Il l'a insultée. Deux collègues ont envoyé leur lettre de démission suite à l'annonce de mon licenciement. Tout part en vrille. Il a tellement changé. On s'entendait si bien au début. Je l'aimais bien. Vraiment. Et depuis quelques semaines, on n'arrête pas de s'engueuler.

— Vous voulez rester dans cette entreprise ?

— Je veux partir, mais je ne peux pas me permettre de démissionner. Si je ne trouve pas de travail !

Esther s'imagine qu'elle finira à la rue.

— Vous m'avez dit que vous aviez réussi un entretien !

— Oui, mais ça, c'était quand il voulait me licencier. Maintenant, si je démissionne je prends un trop gros risque parce qu'ils me prendraient en intérim au début. Si ça ne me plaît pas ou si je ne fais pas l'affaire... C'est un super poste. Bien payé. Avec des responsabilités. J'y suis un peu allée au culot en fait. Je n'avais jamais fait ça avant ! Je me sens en pleine panique !

Hédia le ressent elle aussi. Esther paraît nerveuse, électrique. Son calme habituel s'est évaporé aujourd'hui.

— Et puis décidément. Dès que je veux mettre des limites, ça me retombe dessus. Je devrais peut-être arrêter tout ça !

— Tout ça ?

— Oui, la thérapie. Rester dans ce boulot. Me consacrer aux enfants. J'aurais peut-être dû rester avec Eliott !

— Vous voulez retourner en arrière et revivre les disputes avec Eliott, les moments d'intrusion...

— Non ! Non, bien sûr mais...

— C'était plus facile à gérer ?

— Oui !

Esther fait un sourire. Hédia le lui renvoie avec bienveillance. Elle comprend cette envie de retour en arrière. Affronter l'inconnu, la nouveauté, n'a jamais été une qualité humaine ! L'homme a fondamentalement toujours eu peur d'avancer en terre inconnue. Pourtant, malgré ses peurs, il a réussi à coloniser la planète et à s'avancer dans l'espace !

— En même temps vous êtes là aujourd'hui !

— Oui, parce que je sais bien qu'au fond je n'ai pas envie d'arrêter, je veux juste trouver comment faire ! J'ai peur et quand j'ai peur je crois que ça me bloque !

— Vous ne devez pas accepter cette démission. S'il ne veut plus de vous, c'est à lui de vous licencier. Il ne veut pas payer votre licenciement ?

— J'y ai pensé, figurez-vous ! Il est tellement radin ! Peut-être que je peux trouver un arrangement. Il faudrait d'abord que je recontacte l'autre entreprise. Mais ça ne fait pas très sérieux !

— Que peut-il arriver ?

— Bof ! Rien ! De toute façon, ça ne peut pas être pire !

— Parfois quand on essaie de nouveaux comportements, quand on change, on commence par quelques maladresses ! Comme quand on apprend à faire du vélo ! Les débuts sont d'abord périlleux avant de pouvoir faire sa première course !

— C'est vrai !

Esther n'avait pas pensé cela de cette manière. Elle comprend qu'elle ne risque plus rien à faire quelque chose pour elle. Cela ne l'empêche pas d'avoir peur.

Le rêve des vampires

Depuis qu'Eliott est parti, Esther dort sur le canapé. Tout est resté tel quel pendant plusieurs semaines, comme figé. Elle n'a pas pris le temps de ranger, de réaménager la maison. En revanche, elle a fait un premier pas vers le changement, et elle a hâte de le raconter à Hédia.

— J'ai acheté un matelas pour mon lit !

— Bonne nouvelle, vous allez mieux dormir !

— J'espère !

— Lors de votre thérapie de couple, nous avons parlé de vos terreurs nocturnes, vous en avez toujours ?

— Ça va mieux, je peux me lever la nuit sans allumer toutes les lumières de la maison.

— Bravo !

— Oui, c'est fou !

— C'est un beau travail que vous avez fait là !

— Oui, j'ai passé tellement de nuits à mouiller mes draps quand j'étais enfant... J'avais peur de me lever.

— Les monstres sont partis ?

— Ils ne sont pas partis de mes rêves, mais ils sont partis de ma maison. C'est différent. Pendant plusieurs années, j'ai rêvé de vampires. Des cauchemars effrayants où je me réveillais en sursaut et en sueur.

— Que se passait-il dans ces rêves ?

— C'était toujours la nuit, je me trouvais dans un endroit tel qu'une maison ou un hangar. Je savais que les vampires allaient sortir. Dans chaque rêve, je me disais qu'il fallait que je ferme le lieu où je me trouvais pour qu'ils ne puissent pas entrer et m'attraper. Pendant des années, je n'ai pas réussi à fermer les portes ou les volets, alors ils entraient, me trouvaient, me croquaient, puis je mourais.

— Pendant des années, vous n’avez pas réussi à fermer la porte, voulez-vous dire que maintenant vous y arrivez ?

— Oui, depuis quelques semaines mes rêves ne finissent plus en catastrophe, je finis toujours par m’en sortir.

— Les vampires, ça vous fait penser à quoi ?

— À la mort, à la vie... À quelque chose de mort-vivant. C’est comme si les vampires étaient enfermés dans la mort alors qu’ils sont vivants.

— Quels liens y a-t-il avec vous ?

— Je dirais que c’est l’inverse. Moi, je me sens bloquée dans la vie. Parfois, je pense qu’il aurait fallu que tout s’arrête.

— Comment cela ?

— Je veux dire qu’avec le recul j’aurais préféré être morte que vivante.

— Pourquoi ?

— Ça aurait été moins dur à supporter.

— Qu’est-ce qui aurait été moins dur ?

— La vie, la souffrance, le vide, cet espace mortifère à l’intérieur de moi. C’est comme si la mort était dans mon corps.

— Où le vampire vous croque-t-il ?

— Au cou.

— Cela vous fait penser à quelque chose, le cou ?

Esther reste silencieuse. Elle sent ses muscles se nouer du bas du crâne à son épaule.

— Oui, je pense à ce cou tendu que je ressens quand je suis contrariée.

— Comment êtes-vous contrariée ?

— Quand je fais quelque chose dont je n’ai pas envie sans m’en rendre compte ou sans le dire, en supportant. Je m’en rends compte après, quand j’ai mal au cou.

Esther se sent partir ailleurs, dans un brouillard obscur qui fait mal.

— Y a-t-il autre chose qui vous vient ?

— Oui, mais je ne sais pas si je peux le verbaliser... Ça me fait penser à la

paralysie. Avoir le cou bloqué, le corps bloqué.

— Cela vous est déjà arrivé, il n’y a pas si longtemps !

— Oui. Le corps plaqué au sol, avec l’impossibilité de bouger, mal dans le dos, dans le cou. La sensation de mourir. J’ai déjà vécu ça !

— Et vous me dites cela comme si vous me parliez de votre dernier dossier en cours.

— Oui, c’est que c’est mieux.

— Mieux ?

— Mieux pour ne pas sentir !

— Vous ne voulez pas sentir ?

— Ce n’est pas que je ne veux pas, c’est que je ne sens rien !

— Si on revient à cet instant de mort, quelle émotion vous parcourait à ce moment-là ?

— Aucune.

— Aucune ?

— Non, je crois que je n’étais plus en moi. Je veux dire que mon corps était vide, incapable de bouger.

— Comme s’il était déjà mort ?

— Pas vraiment mort, plutôt comme s’il supportait sans que mon esprit soit dedans.

— Si votre esprit n’était pas dans votre corps, vous ne pouviez plus ressentir, c’est cela ?

— Oui, exactement. Mon esprit était déconnecté de mon corps.

— Cette dissociation, cela arrive face à une trop grande frayeur, comme face à un vampire par exemple ?

C’est étrange, cette sensation. Esther sent que ses rêves prennent du sens, cela l’interpelle.

— Cela vous fait penser à quelque chose ?

— Oui et non ! Je ne sais pas. Tout se brouille. Vivre avec cette mort à l’intérieur de moi... Je ne sais pas... Je me sens comme morte et vivante à la fois ! La mort

est un plus doux châtement que de vivre avec cette souffrance. Quand cette mort m'envahit, elle me dévaste. Je ne sais pas combien de temps cela va durer. Cela m'aspire.

— Comme les vampires sucent le sang de leur victime.

— Oui, c'est exactement ça, je m'y enlise et je reste dans la mort. C'est comme si je revivais sans cesse une forme de mort psychique. Mon esprit ne contrôle plus. La volonté ne suffit pas à me sortir de cet état. Maintenant, j'y arrive de mieux en mieux, mais c'est encore difficile.

— Vous avez envie de mourir ?

— Cela m'arrive. Il y a des jours où je voudrais que tout s'arrête. Mourir d'un seul coup, sans souffrir. Qu'on m'oublie. Je pourrais me suicider, mais le suicide, c'est fait pour ceux qui ont quelque chose à dire. Moi, il y a des jours où je n'ai rien à dire. Depuis ma dernière rencontre avec la mort, les choses ont évolué.

— Cette mort, vous l'avez rencontrée souvent ?

— Oui, enfin, pas trop. Disons qu'elle s'approche et qu'elle s'en va. J'ai déjà voulu mourir, mais je me rends compte que ce n'était pas une envie au sens d'avoir le désir de le faire, c'est autre chose. Il y a une partie de moi qui veut vivre et une autre qui est attrapée par la mort. C'est comme un mécanisme qui se met en place en moi et qui m'attire dans un gouffre. À ce moment-là, je vois tout en noir, je ne vois plus d'avenir, je me pose des questions sur l'utilité de cette vie. Je me confronte à sa superficialité. Je pense à la petitesse de notre planète, à cet univers si grand, à tous ces instants où nous évitons une catastrophe. Je pense à cette vie qui ne dure qu'un temps, à tout ce que nous faisons pour faire mine de faire quelque chose. À cette économie, à ces règles, à tout ce que nous avons mis en place pour essayer de vivre tous ensemble sur cette petite boule ronde et je me dis qu'on fait fausse route, qu'on se dirige sur le mauvais chemin et je n'y peux rien, et personne n'y peut rien. Je me dis que tout ça ne sert strictement à rien. Qu'un jour nous allons mourir et que personne n'y peut rien et que toutes les œuvres que nous avons créées, que toutes les inventions, toutes les musiques, les films, les histoires, les sourires des enfants, tout va disparaître et cela n'aura servi à rien. Je me sens toucher à la plus exacte vérité. Et je comprends pourquoi on met une montagne de superflu dans nos vies, pourquoi on ne réfléchit pas trop à ce genre de choses, juste pour ne pas toucher cette vérité parce qu'elle anéantit tout sur son passage. Plus d'électricité dans notre corps et nous ne sommes plus rien. Cela me rend triste. Je me dis que j'aimerais que quelqu'un

soit là pour me dire : « Eh, ça va, ne t'inquiète pas, viens dans mes bras, tout va bien se passer. » J'ai beau avoir des amis, des collègues, une psy, de la famille. Il n'y a rien ni personne qui m'apaise. Qui soit là pour me permettre de sortir de cet espace dans lequel je me trouve à ce moment-là. La seule chose que je peux faire, c'est aller dormir, et puis on verra demain. La tristesse à côté, c'est de la rigolade. La solitude, les petits tracas quotidiens, tout ça, ce n'est pas grand-chose à cette minute. À cette minute, je me sens emportée dans un tourbillon où je rêve de n'avoir ni enfant ni famille pour me supprimer de la surface de la Terre. J'ai encore toute ma tête et une autre partie de moi fonctionne très bien. Ça, c'est toute l'histoire de ma vie : craquer sans trop en faire. Craquer à l'intérieur, mais l'autre partie de moi continue toujours à être socialement acceptable, sans bruit, ni maladie, ni signe d'un quelconque désordre, ni grande réussite non plus d'ailleurs. Je me retrouve coupée du monde et je n'ai même pas envie de le partager, parce que ça ne se partage pas. Personne d'autre que moi ne peut sentir l'effondrement, le désastre que je ressens à cet instant. C'est d'un pathétique impressionnant !

Esther a pensé tout haut. Elle est étonnée d'avoir dévoilé cela. Ces idées, elle ne les partage avec personne. Depuis qu'elle est enfant, cela se passe ainsi.

— Vous touchez à l'insécurité. Ces vampires, cette mort, c'est le symbole de cette insécurité. Et dans votre histoire cela a du sens. On ne peut pas dire que vous avez vraiment été en sécurité. Quand on a parlé des terreurs nocturnes, vous m'avez aussi parlé de ces nuits entières que vous passiez seule chez vous alors que vous n'aviez que six ans.

— Oui. J'avais peur qu'on entre dans ma maison. Le monde dehors était trop dangereux. Toutes les nuits, je regardais la porte et j'avais peur qu'elle ne soit pas assez solide. J'avais peur que la mort rentre à travers les murs.

Esther sent que quelque chose a bougé en elle sans même qu'elle s'en rende compte. C'est étrange de s'en apercevoir maintenant. Elle a envie d'aller plus loin, de comprendre encore. Elle se sent sur le pas de la porte du changement, mais elle sent aussi que derrière cette porte il y a quelque chose de dangereux, comme les vampires.

« C'est le monde à l'envers ! »

Chapitre 11

Hédia range ses notes dans ses dossiers. La journée se termine presque. Encore un rendez-vous avec Esther et c'est le week-end. Hédia a hâte, elle se sent fatiguée. Elle ne rêve que de s'enfoncer dans un bain chaud pendant une heure dans le calme. Elle jette un œil à la pendule. Elle s'assoit au moment où Esther entre, agitée.

— Je ne sais pas quoi faire, j'ai peur !

— Peur de quoi ?

— J'ai rappelé l'entreprise et ils m'ont dit qu'ils avaient pris quelqu'un à l'essai. Je vais devoir rester où je suis. Je me rends compte que je n'en ai pas envie. J'ai envie de changement, de recommencer à zéro. J'en ai marre d'être ce que je suis. En plus, j'ai eu ma mère au téléphone. Elle m'énerve !

— Pourquoi ?

— Je ne sais pas. Elle avait un souci, elle ne me l'a pas dit mais c'est ce que j'ai senti. Et moi, je n'étais pas bien. Comme d'habitude, j'ai fait semblant !

— Semblant ?

— Oui ! Enfin, les gens de ma famille ne me connaissent pas vraiment !

— Comment ça ?

— Eh bien, je ne leur raconte rien.

— Pourquoi ?

Esther hausse les épaules.

— Parce que je n'ai pas envie d'entendre leurs commentaires.

— Quels genres de commentaires ?

— Je ne sais pas. Ils ont toujours un truc à dire sur comment il faudrait faire, des conseils qu'on ne leur a pas demandés.

— Et votre mère, elle vous donne des conseils ?

— Non, pas vraiment, elle pose des questions idiotes !

Hédia réprime un sourire. La façon dont Esther a dit cette phrase, cela lui fait penser à sa propre mère ! Pas plus tard que cette semaine, quand Hédia avait dit à sa mère qu'elle partait pour un séminaire, cette dernière lui avait demandé si elle avait bien réservé un hôtel pour la soirée. Elle s'était inquiétée du prix du petit-déjeuner et du fait qu'Hédia soit seule à Paris. Hédia avait fait semblant de trouver cette attitude normale pour ne pas vexer sa mère, mais au fond, cela la mettait en colère !

— Quels genres de questions ?

— Du genre : « Et alors si tu ne fais pas ça qu'est-ce qui va se passer ? » Ou encore : « Tu fais bien attention dans le train ! Tu es dans un wagon rempli de gens ? Est-ce que tu vas mettre ta valise à côté de toi ? On ne sait jamais ! » Je trouve ça idiot !

— Qu'est-ce que cela provoque chez vous ?

— De l'agacement ! Je ne sais pas, c'est comme si elle me prenait pour une enfant ! C'est déconcertant !

— Pourquoi ?

— Parce qu'elle n'a pas toujours été ainsi ! En fait quand j'étais enfant, elle n'agissait pas comme une mère, c'était plutôt l'inverse, et maintenant elle joue la mère inquiète ! C'est comme si les temps étaient inversés ! Elle aurait dû agir de cette façon quand j'avais cinq ans, pas maintenant que j'en ai bientôt quarante !

— Comment agissait-elle ?

Hédia se souvient que la mère d'Esther était infirmière et qu'elle s'absentait la nuit, laissant Esther seule dans l'appartement, face à ses terreurs nocturnes sans pouvoir la joindre.

— Elle me faisait confiance. Trop confiance ! Quand j'avais quinze ans, je gérais les courses à la maison. C'est moi qui faisais la liste, j'allais au magasin. Elle me donnait l'argent et moi je gérais. Elle n'a jamais su faire les courses ! Il manquait toujours quelque chose !

— À quinze ans, on a d'autres préoccupations !

— Oui, eh bien pas moi. Je rangeais la maison pour avoir de l'argent de poche. Je lavais la voiture. Je travaillais à l'école. J'allais à la sécurité sociale ou à la mairie, pour demander des papiers. Pendant ce temps, elle bossait, elle dormait,

elle sortait le soir, la nuit. Et moi, je menais ma vie. On était un peu comme un couple. J'avais juste l'impression qu'elle s'amusait plus que moi. Elle ne s'inquiétait pas pour moi à ce moment-là ! Enfin, elle ne le montrait pas. Je sortais aussi, je draguais, je couchais avec des garçons ! Elle ne le savait pas ! Maintenant que je suis adulte, elle s'inquiète ! C'est le monde à l'envers ! Comme si elle avait oublié tout ce que je faisais. L'autre jour elle m'a demandé si j'avais bien rempli ma déclaration d'impôts ! J'avais envie de lui dire que je faisais les déclarations d'impôts depuis plus de vingt ans ! Après quoi elle m'a parlé de ses petits problèmes de couple et m'a demandé conseil !

Hédia sent de l'incohérence dans le comportement de cette mère. Elle demande à Esther d'être grande et de prendre en charge ce qui lui revient, et dans le même temps elle s'inquiète pour elle comme on s'inquiète d'une petite fille, alors qu'elle est adulte et qu'elle mène sa vie seule.

— C'est paradoxal.

— Oui ! Incompréhensible ! Je ne cherche plus à comprendre. Ça me dépasse ! Quand j'étais gamine et que j'allais chez mes copines, il arrivait qu'elles soient punies pour des bêtises qu'elles avaient faites. C'est fou, moi j'aurais bien aimé avoir des punitions ! Quoi que je fasse, ce n'était pas grave ! En fait, c'est comme si ma mère avait été complètement aveugle ! Quand j'avais une mauvaise note, elle me disait : « Et alors ? » J'aurais voulu qu'elle me dise que ce n'était pas bien, qu'elle me punisse dans ma chambre, qu'elle me donne des objectifs à atteindre ! Je le faisais toute seule. Je me punissais !

— On dirait que vos places n'étaient pas très claires ?

— Absolument ! Qui est la mère, qui est la fille ? D'ailleurs, un jour, une personne a cru qu'on était sœurs !

Hédia voit qu'il est temps de clôturer cette séance. Elle a la sensation d'une séance éparpillée, mais cela soulève un ensemble de questions sur le cadre, dans cette famille. C'est comme s'il n'y avait pas de répartition des rôles, chacun faisant ce qu'il veut quand il veut. La mère se laissant porter par la fille et la fille prenant en charge les affaires courantes. Une mère enfant et une enfant déjà adulte... Des rôles inversés. Un cadre défaillant. Des limites floues. C'est ce qui vient à l'esprit d'Hédia, elle prend des notes sur son cahier.

« J'étais mieux en pension ! »

Chapitre 12

Esther est assise sur un des fauteuils du hall de l'école de danse de Rebecca. Simon montre un livre à son frère, en attendant que Rebecca sorte des vestiaires. Les pensées d'Esther vont vers la pension. C'est étonnant, ce souvenir qui lui est revenu en sortant de sa séance de thérapie. Son départ en pension, finalement, est-ce que ce n'était pas une recherche de cadre justement ? ! C'est elle qui avait convaincu ses parents d'y aller. Elle les avait décidés en arguant qu'elle aurait de meilleures notes. Elle en avait toujours rêvé. En regardant les séries à la télévision, la pension lui avait paru être un paradis.

Une fois sur place, elle s'était sentie comme un coq en pâte. Les autres filles rêvaient du week-end pour rentrer dans leur famille. Elle, elle aurait voulu rester là toute sa vie ! Elle se sentait libre, à sa place. Elle s'était vite adaptée. Pourtant, il lui avait fallu accepter des règles strictes. Lever, petit-déjeuner, leçons, dîner, rangement, lit au carré... Tout ça lui convenait. Les grands cajolaient les plus petits. Elle était la plus jeune. Elle avait son placard, son cadenas, ses affaires. Personne n'entrait dans son espace. Elle était libre de choisir ce qu'elle était. Accepter les règles était facile. Elle savait que tant qu'elle s'y adaptait, elle restait ici, et elle voulait rester. Elle n'avait jamais l'impression d'être seule. Elle avait l'impression de vivre pour la première fois. Avec ses parents, il n'y avait pas vraiment de règles. Ils étaient toujours absents. Ici, il y avait des adultes, toujours. Tout était réglé, rythmé, de façon immuable. Chaque chose avait sa place. Elle se souvient qu'elle n'a fait aucun cauchemar pendant toute cette période. Elle dormait bien. Esther sourit. Elle repense à sa voisine qui ronflait la nuit, et qui était toujours triste d'arriver le lundi, de quitter sa famille. Pour Esther, c'était tout le contraire. Le lundi était le jour de sa libération...

Tout à coup, Esther sent un courant électrique lui traverser le dos. Puis tout s'enchaîne très vite. C'est comme si son souffle se coupait. Elle a mal dans le cou. Tétanisée, elle est prise de violentes nausées. Elle se rend compte que ses mains tremblent. Il y a cette voix derrière elle. Elle la connaît. Elle ne sait plus d'où, mais c'est évident, elle reconnaît le son de cette voix d'outre-tombe. Elle voudrait bien se retourner, mais elle sent que son corps est bloqué. Elle voit dans un brouillard Simon et Anaël qui jouent aux voitures par terre. Le livre est posé

sur la chaise. Le bonnet et les gants gisent sur la petite table où sont posées les revues. Les paroles des gens qui l'entourent se sont muées en un bourdonnement assourdissant. Cette voix qu'elle entend, et qui a brisé son souvenir, lui glace le sang.

— Maman ! Maman !

Esther voit bien Simon qui la tire par la manche.

— Maman ! Rebecca, elle est dans l'escalier !

Mais Esther n'arrive pas à entendre Simon. Elle réussit à se lever. Comme un robot, elle se dirige vers l'escalier, enfile son manteau à Rebecca. La voix se rapproche. Esther reste debout, figée. Les enfants se dirigent vers la porte. Il faut qu'elle avance. Elle fait un effort, se retourne et voit cet homme. Un vieil homme portant un manteau en cuir, une casquette grise à carreaux. Il a de grandes mains, de vieilles mains tremblantes. Ce visage, elle le connaît. Mais ce n'est pas lui. C'est un autre, un inconnu. Il porte un petit enfant dans ses bras et tend la main à un autre.

— Maman ! Ouh ouh ! On y va ?

Esther sursaute.

— Heu ! Oui, on y va mon cœur !

— T'étais dans la lune, hein, maman !

— Hein ! Oh oui mon chéri, pardon, maman était dans la lune, tu as raison !

— Moi aussi des fois je suis dans la lune !

Esther regarde Simon qui court vers la porte, elle se rend compte qu'elle tient la main d'Anaël. Elle l'attrape dans ses bras et cache son visage derrière le sien pour masquer ses larmes. Si quelqu'un faisait du mal à Simon, à Rebecca ou même à Anaël sans qu'elle puisse y faire quoi que ce soit, elle ne le supporterait pas. Elle essuie ses larmes.

— Et si on allait chercher des bons cookies à la boulangerie ?

— Oui ! Youpi !

— Maman, t'es la plus gentille maman du monde !

Esther ferme la porte vitrée en jetant un dernier coup d'œil sur ce vieil homme à la voix d'outre-tombe. Elle sent son cœur s'arrêter. Elle tourne les talons.

— Allez, hop ! En avant ! On a de bons cookies qui nous attendent, avec plein

de beurre et de chocolat !

— Moi j'en veux un avec plein de chocolat partout !

— Et moi, j'en veux deux !

— Kiki ?

— Oui mon bébé, toi aussi tu vas avoir un cookie !

La petite famille part d'un pas enjoué. Une façon pour Esther de couper court à ce moment d'angoisse.

Esther, dans les séances précédentes, expose un ensemble de situations où elle parle de la place qu'elle occupe et occupait vis-à-vis de ses parents, d'Eliott ou de son patron. Dans toutes ces situations, il semble que les limites entre elle et l'autre soient floues, comme si elle ne se positionnait pas par rapport à elle-même mais d'abord vis-à-vis d'autrui. Ainsi, l'autre a tout pouvoir : le pouvoir de la violence, de l'intrusion. L'autre peut aspirer son souffle de vie à l'image du vampire de ses rêves.

Oxymore & mort psychique

La vie est un poison mortel

Le vampire, au-delà de son étymologie se rapportant à une chauvesouris géante suceuse de sang, renvoie aux croyances populaires d'êtres morts-vivants qui enlèvent la vie de leurs victimes en les vidant de leur sang. Alors, la vie et la mort existent en un seul être. Être qui paraît vivant parce qu'il bouge et communique et qui pourtant est mort au sens qu'il n'a ni pouls ni reflet dans le miroir. Le mortvivant existe sans exister. Il parcourt le monde terrestre sans s'y mouvoir, ne trouvant jamais le repos du mort, car il l'est déjà, et ne pouvant non plus se montrer au grand jour, car il serait réduit en cendres. Le vampire ne lutte dans une ambivalence « envie de vivre/envie de mourir », il vit son état, il est à la fois mort et vivant. On ne peut alors parler d'ambivalence de l'être, mais d'oxymoron (ou oxymore) au sens où l'entend Boris Cyrulnik¹ très justement. L'oxymore est une figure de style qui consiste à réunir deux termes de sens opposés.

La mort psychique est un oxymore. Comment peut-on parler de mort et de psychisme à la fois, car il n'y a pas d'activité psychique sans vie ! Un certain nombre de témoignages de victimes de violence rapportent cette mort psychique. Elles parlent généralement de dissociation, de frayeur, de sidération, d'incapacité à bouger. La victime se montre physiquement dans un état cadavérique où les cinq sens n'opèrent plus au sens conscient du terme. Les membres sont démunis de forces musculaires, rigides. Il ne reste alors plus qu'un corps vidé de vie,

comme si l'agresseur avait à la fois sucé la vie de l'intérieur et l'avait projetée en même temps, laissant une trace indélébile, un trou béant. Comme s'il avait injecté sa propre pulsion de mort dans sa victime.

Le phénomène d'emprise

Les vampires sucent le sang de leur victime, sucent la vie, provoquant la mort. Dans les légendes et plus récemment dans ce que nous montrent les séries américaines à propos de vampires, le vampire n'est pas un bourreau aux gros pieds qui attaque sa victime en l'enchaînant ou en la torturant. Non, le vampire est séduisant, il montre une apparence trompeuse² en offrant le gîte et le couvert, en laissant grandes ouvertes les portes de son palais. Le vampire séduit sa victime, en lui laissant toujours la possibilité de s'enfuir. Il maîtrise l'art de la séduction à tel point que la victime se retrouve sous l'emprise de cet être. Quand sa victime est maîtrisée, qu'elle croit avoir le choix, qu'elle peut encore prendre une décision qui la sauverait, le vampire lui soulève les cheveux en douceur, approche sa bouche de son cou comme pour l'embrasser, mais il la croque, lui suçant toute son énergie vitale.

En faisant cela, il semble un instant comme dans un état de jouissance, entrant en fusion à l'image de la relation sexuelle. La victime ne partage pas cette jouissance, car elle n'est déjà plus dans son corps, son esprit ayant fui l'impensable, submergée par l'emprise de son agresseur, passant avant la mort physique par un état symbolique de mort psychique. Elle est symboliquement morte et vivante, telle que se définit la mort psychique pour Liliane Daligand³ : « *Dans la mort psychique, la pulsion de vie et la pulsion de mort n'existent pas l'une à côté de l'autre, mais l'une en même temps que l'autre.* » En d'autres termes, il ne s'agit pas d'un état de vie ou d'un état de mort, les deux existent ensemble. Dans cet état oxymore, l'esprit n'établit plus de connexion avec le corps, laissant celui-ci comme déchargé de vie. Cela n'empêche pas notre cerveau d'enregistrer toutes les données de l'événement, mais elles restent dans deux compartiments séparés jusqu'à ce qu'une émotion, une odeur, une sensation tactile, une image ravivent une connexion entre les deux compartiments, à l'image de Proust et sa madeleine⁴.

Esther montre au travers des expériences qu'elle relate dans cette seconde partie comment elle est submergée par l'autre (Eliott, son patron, l'homme à la voix d'outre-tombe) tout en restant « déconnectée » de ses émotions et de ses souvenirs : « Après, je ne me souviens plus ! » Elle relate son expérience de « mort imminente » au moment où Eliott l'étrangle, et dit ne plus rien ressentir,

l'analyse des signaux sensoriels n'est alors plus opérante, laissant son corps dans une apparence cadavérique, figée avec le sentiment d'être « partie de l'autre côté », d'être dans la mort. À cet instant, elle est à la fois morte et vivante, comme la victime du vampire qui elle-même devient vampire à son tour : pas encore morte mais déjà plus vivante. Et à cet instant existe en elle un élan vers la mort tout autant que vers la vie, comme un paradoxe ou plutôt un oxymore.

Désir de mort, désir de vivre : une lutte permanente

Il ne s'agit pas ici d'une mort psychique au sens médical du terme, mais bien de la symbolique de cet état, car le drame de la victime c'est qu'elle reste bien vivante. Ce mécanisme est salutaire, car il lui permet de s'en sortir finalement, mais avec quelles destructions psychiques, avec quelles répercussions sur la personnalité. La séduction du vampire, la sensation d'avoir le choix, la croyance en cette possibilité de fuir, finalement le leurre que le vampire montre à sa victime et la mort psychique qui s'ensuit font apparaître ensuite chez la victime un oxymore, une forme de paradoxe qui se joue à l'intérieur d'elle-même, où elle se sent à la fois dans la vie et dans la mort ne serait-ce que quelques heures, et parfois toute une vie. Toute une vie à lutter entre un désir de vivre et un désir de mort qui coexistent au même moment, plongeant parfois la victime dans la folie ou dans un passage à l'acte dont le but n'est pas la mort pour la mort, mais l'arrêt de la souffrance de ce double état. Le passage à l'acte prend la forme d'un suicide, de sa tentative ou d'une remise en acte de la violence. La victime se fait vampire à son tour pour se plonger elle-même dans cet état dissociatif, une partie encore dans la réalité, une autre revivant encore et encore la puissante mort psychique, enracinant la victime dans ce rôle.

Les victimes de traumatismes tels qu'une explosion, un attentat, un viol, un abus sexuel dans l'enfance, parlent souvent d'un instant de non-être où elles ne ressentent ni douleur ni peur, comme si elles n'étaient plus en contact avec la réalité émotionnelle du corps.

L'avis de la thérapeute

* Boris Cyrulnik définit l'oxymoron comme **le contraste de celui qui s'adapte au traumatisme en se clivant**. Il est probable qu'il parle de cette dissociation de l'être : le corps subit et l'esprit s'évade pour ne pas sentir la douleur du trauma.

* L'oxymoron n'est, à mon sens, ni clivage ni ambivalence.

* Dans l'ambivalence, il y a une oscillation entre deux élans avec une frontière mince. Elle met au jour une problématique du lien, plus précisément, du tissage du lien : « J'ai envie de tisser des liens avec toi et en même temps j'ai peur, ou je suis interdit de le faire. »

* Dans le clivage, il y a un passage sans transition de l'un à l'autre, la frontière est imperméable. « Je veux vivre/Je veux mourir », avec un risque de passage à l'acte inattendu, car la partie qui a envie de vivre n'existe plus quand l'autre n'en a pas envie !

* Dans l'oxymore, il n'y a pas de limite entre les états puisqu'ils existent à parts égales comme un tout : « Je ressens la vie et la mort à l'intérieur de moi, elles existent ensemble en même temps. Je suis coincée dans la vie, car je ne peux rompre le lien qui me retient à ces deux extrémités. » La problématique, ici, a aussi à voir avec le lien. Il ne s'agit pas ici du tissage du lien, mais de la rupture du lien qui paraît impossible.

Confusion des places et des rôles dans la famille

Au travers de ce que rapporte Esther de sa place dans sa famille, avec ses proches ou ses collègues, il apparaît de façon chronique un positionnement que l'on pourrait d'abord qualifier d'ambivalent. La notion d'ambivalence développée par Eugen Bleuler montre le processus par lequel existent en une personne deux sentiments de valeur contraires, deux élans vers deux pôles opposés (amour et haine par exemple). Si Bleuler l'a d'abord raccroché à la schizophrénie, le terme a surtout été employé concernant les organisations névrotiques puis limites. En ce sens l'ambivalence, parfois confondue avec l'oxymore, ne l'est pas pour autant, comme vu précédemment. Ces élans vis-à-vis d'autrui parlent aussi de la place que nous prenons en miroir face à l'Autre. La plupart du temps, nous nous positionnons dans la relation à l'image de la place que nous avons occupée dans notre famille (le petit dernier, le meneur, le clown, etc.), cela se déployant dans nos expériences de groupes (groupe de travail, thérapeutique, d'amis, etc.). Cette place que nous prenons aujourd'hui dans les groupes, dans le couple, avec un supérieur hiérarchique, peut être un indice du rôle que nous avons eu au sein du petit cercle familial mais aussi des modèles que nous avons intégrés.

La répartition des rôles et des places au sein de la famille a évolué, notamment au cours des soixante dernières années. Le modèle familial traditionnel s'est éparpillé dans un ensemble de modèles personnalisés où la place du père et son rôle, ceux de la mère et de l'enfant se modélisent en fonction de chaque forme de famille, de l'environnement socioculturel, de l'histoire personnelle de chacun... Ainsi, de plus en plus de parents ne peuvent plus s'appuyer sur leurs modèles parentaux et en créent de nouveaux, parfois au détriment de l'enfant et d'eux-mêmes.

Chacun se retrouve potentiellement face à un sentiment de culpabilité, d'échec, de recherche de soutien de l'autre. Ainsi naissent des réflexions du type : « Je ne suis pas une bonne mère », « un bon père », « un gentil petit garçon », « une

gentille petite fille sage », etc. (culpabilité). Ou encore : « Mon fils s'inquiète pour moi, il est si gentil », « Ma mère veut toujours faire les choses à ma place », « Ma femme ne me laisse aucun répit », etc. (recherche de soutien de l'autre). Quand le climat familial est sous-tendu par des règles, des limites, des repères flous et controversés allant jusqu'à créer un climat incestueux entre membres d'une même fratrie, le modèle familial peut devenir destructeur d'autonomie, de liberté physique et psychique, frôlant les règles fondamentales de déploiement de l'humain.

1. CYRULNIK, B., *Un merveilleux malheur*, Paris, Odile Jacob, 2002, p. 19.

2. LOPEZ, G., *Le vampirisme au quotidien*, Paris, L'Esprit du temps, 2004.

3. http://www.canal-u.tv/video/canal_u_medecine/rmjca_2008_la_mort_psychique.3990

4. PROUST, M., *À la recherche du temps perdu : le temps retrouvé*, Paris, Gallimard, 1946-1947.

TROISIÈME PARTIE

Ne sois pas trop proche

« J'ai un nouveau travail ! »

Hédia a eu un contretemps aujourd'hui. Sa fille s'est blessée à l'école. Elle a dû annuler deux rendez-vous le matin pour se rendre chez le médecin. Finalement, Anastasia a juste un gros bleu sur le front. Il y a eu plus de peur que de mal. Pablo, qui ne travaille pas cet après-midi, va la relayer.

Elle n'aime pas annuler des rendez-vous au dernier moment. Elle s'est excusée plusieurs fois auprès de ses clients en reportant les séances. Elle ne se sent pas à l'aise dans ce genre de situation. Savoir que ses clients ont prévu leur rendez-vous, qu'ils se sont organisés comme elle le fait de son côté... Ce mouvement du cadre provoque souvent des réactions de la part des personnes qui la consultent : sentiment d'abandon, souvenir de séjour à l'hôpital, colère vis-à-vis du thérapeute, etc.

Esther entre dans le cabinet la mine rayonnante.

— Vous avez l'air d'être en forme aujourd'hui ! lui renvoie Hédia.

— C'est vrai ! J'ai commencé mon nouveau travail ! Vous savez, l'entreprise dont je vous avais parlé ! Finalement, mon patron a décidé de me licencier. Pour faute !

— Pour faute ?

— Oui ! J'ai beaucoup pleuré quand je suis sortie du rendez-vous pour signer les papiers. Mais la personne qui m'accompagnait m'a dit de ne rien regretter. Elle pense que j'ai subi un harcèlement moral et que je devrais porter plainte.

— Vous allez le faire ?

— Non ! Je veux juste oublier tout ça. C'est un nouveau départ ! On a fait une négociation financière et j'ai eu le droit de partir tout de suite. J'ai immédiatement rappelé l'entreprise. La personne qu'ils avaient embauchée ne convenait pas !

— Quel hasard !

Hédia sourit. Elle ne croit pas au hasard. Les choses sont ainsi faites que tout

prend du sens rapidement et le hasard n'est qu'une excuse pour ne pas regarder ce que signifient nos actes et nos décisions inconscientes. Esther connaît son point de vue sur la question et elle non plus ne croit pas au hasard.

— Oui, n'est-ce pas ! Et comme un hasard n'arrive jamais seul, j'ai rencontré quelqu'un !

— Que de bonnes nouvelles !

— Ça fait du bien !

— Un nouveau travail, une nouvelle rencontre, de quoi va-t-on parler aujourd'hui ?

— Je ne sais pas. J'ai envie de tout vous raconter !

— Je ne sais pas si nous aurons le temps de parler de tout !

— Je crois que le plus urgent, c'est le travail !

— Pourquoi ?

— Parce que c'est ma priorité pour l'instant. Les premiers jours, c'était dur et j'ai des doutes... Enfin des peurs !

— Quelles peurs ?

— Eh bien hier, j'ai fait une erreur dans un tableau ! Mon responsable m'a donné des dossiers à gérer. Il m'a expliqué les procédures. J'ai tout noté dans un carnet pour ne pas oublier. Enfin bref, quand j'ai fait cette erreur, je ne savais plus où me mettre. J'avais peur. J'ai pris mon courage à deux mains et je suis allée voir le responsable pour le lui dire. Vous savez ce qu'il m'a répondu ?

Hédia fait un signe de la tête pour inviter Esther à continuer.

— Il m'a dit : « Ne t'inquiète pas, tout le monde fait des erreurs ! Tu viens d'arriver, explique-moi comment tu as fait. » J'ai trouvé ça hallucinant !

— Cela vous change de votre ancien patron !

— Oui ! C'est tellement bon d'entendre ça ! Je n'en ai pas cru mes oreilles. Moi qui pensais être totalement idiote ! Ça m'a rassurée ! Du coup, j'ai envie de faire encore mieux. Je ne veux pas les décevoir.

— Jusqu'où irez-vous pour ne pas les décevoir ?

— Je ferai attention à tout. Oui ! Maintenant, dès que je sens que je pars... Enfin que ma concentration s'échappe, je vais faire une pause, je me penche sur un

autre dossier, enfin je fais quelque chose de nouveau. J'ai toujours eu du mal à me concentrer et avant je n'y arrivais pas. Maintenant, je sais comment faire.

Hédia note sur son cahier ces problèmes de concentration, elle y reviendra plus tard.

— Ma question n'était pas celle-ci !

— Ah !

— Quand vous dites que vous ne voulez pas les décevoir, je me demande jusqu'où vous allez vous adapter à eux ?

— Je ne comprends pas votre question ?

— Est-ce que vous allez vous adapter au détriment de vous ?

— Heu ! Oui, c'est une bonne question, ça ! Je ne sais pas ! Je ne crois pas ! Enfin, je n'en sais rien ! Tout le monde est très gentil, très professionnel. Je crois que ça va bien se passer. Et puis, je suis assez distante. Je veux dire que j'arrive, je fais mon travail et je repars ! Je ne discute pas avec les gens ! J'ai entendu une collègue dire que j'étais timide. Ce n'est pas du tout ça, c'est juste que je ne veux pas être trop proche, comme ça, il n'y a pas de problème !

— Vous voulez dire que cela vous protège ?

— Oui, en quelque sorte !

— Donc c'est comme ça que vous vous protégez pour ne pas être envahie par l'autre ?

— Oui, je crois ! En même temps, je ne sais pas quoi leur dire, moi, aux gens ! Je ne sais pas parler de la pluie et du beau temps !

Parler de tout et de rien avec les gens n'a jamais été le fort d'Hédia non plus. Elle fait des efforts à la sortie de l'école pour parler avec les mamans qui viennent vers elle, mais elle a du mal à enchaîner facilement.

— Comment saurez-vous que les limites ont été dépassées ?

— Je ne sais pas ! Quand je transperce l'autre du regard ou quand je sens mon cou qui se tend ! Oui ! Ça peut être des signes dont je dois me servir !

— Très bien ! Les signaux que nous envoie notre corps sont un bon indice de ce qui se passe pour nous de façon non consciente.

— Oui ! Je m'en aperçois de plus en plus. Il m'est arrivé un truc il y a quelques semaines... Mais, enfin, je voulais vous parler de Marie.

— Marie ?

— Oui, c'est la personne que j'ai rencontrée !

Hédia voit Esther souffler.

— Très bien ! On dirait que c'est difficile pour vous de me dire cela ?

— Non... Oui ! Enfin, je ne vous avais jamais dit que j'aimais les femmes et...

— Nous n'aurons pas le temps d'en parler aujourd'hui, nous sommes arrivées à la fin de notre séance, mais je vous félicite d'avoir osé me le dire, vous m'accordez beaucoup de confiance et cela est très positif, n'est-ce pas ?

— Oui ! Je suis contente !

Hédia ne voulait pas laisser partir Esther sans lui montrer qu'il était permis de dire. Elle sait qu'il est difficile pour Esther de se dévoiler. Elle a pour habitude de mettre en avant et de féliciter ces expressions parce qu'elles permettent au petit enfant qui est en nous d'être reconnu et de s'exprimer sans peur et donc à la personne de grandir, de trouver son autonomie dans la relation à l'autre. Parfois, les gens la regardent avec des yeux ronds. Ils sont étonnés d'être félicités. Parfois, c'est la première fois pour eux. Parfois, cela les fait pleurer parce que cela les touche.

Le vilain petit canard

Esther se pose des questions concernant sa relation avec Marie. Elle se demande si elle doit en parler aux enfants. Comment vont-ils réagir ? Est-ce qu'ils auront honte de leur maman ? Et sa famille ? Est-ce qu'on va la rejeter ? Esther s'installe dans le cabinet, perdue dans ses pensées.

— Vous avez l'air pensive ? remarque Hédia.

— Pendant que je conduisais, je pensais à ma relation avec Marie et à ma naissance.

— À votre naissance ?

— Oui. Ma mère voulait un fils. Un roi.

— Comment cela ?

— Elle a tout fait pour avoir un garçon.

— Ça n'a pas marché apparemment !

— Oui... Le magasin a fait une erreur dans la livraison !

— Comment vous a accueillie votre mère ?

— Je ne sais pas. Quand j'y pense, je ressens comme un vide immense. Une sensation de froideur, comme l'impression de ne pas être la bienvenue ! Ma mère ne m'a pas prise tout de suite dans ses bras.

— Et votre père ?

— J'imagine qu'il rêvait d'un petit Valentino Rossi¹ !

— Pourquoi votre mère voulait-elle un garçon ?

— Je ne sais pas !

— Vous ne lui avez jamais posé la question ?

— Non ! J'ai pris la peau du garçon, ça m'évitait de poser la question !

— Comment cela ?

— Je me prenais pour un garçon ! Dans les magasins, on me disait : « Bonjour jeune homme. » J'étais fière !

— Et votre mère, qu'en pensait-elle ?

— Elle voulait que je mette des jupes ! En fait, je crois qu'une fois accepté le fait que je sois une fille, elle a voulu me transformer en poupée Barbie !

— Elle a finalement voulu que vous soyez une fille ?

— Oui, une petite fille modèle. D'un autre côté, en sous-entendu, elle me disait d'être forte comme un garçon.

Esther avait aimé sa peau de garçon manqué. Cette peau d'âne lui permettait de mettre des limites entre sa mère et elle. Dans sa peau de garçon, elle pouvait faire ce qu'elle voulait, aller où elle voulait sans que personne ne l'embête. Les garçons, on ne leur soulève pas les jupes. On les laisse courir. On ne leur tire pas les cheveux.

— Est-ce que les filles sont faibles ?

— Je ne sais pas. Mon père ne m'a jamais montré, comment dire... J'ai l'impression qu'un père regarde sa fille d'une façon particulière. Moi, il ne me regardait pas ! J'étais une fille, pas le garçon qui aurait pu chevaucher une moto de course !

— Les filles ne courent pas ?

— Non. Je crois que j'ai brisé leur petit rêve ! Ma mère voulait certainement un garçon qui deviendrait grand et fort comme dans son imagination ! Et mon père attendait un compagnon de jeu. Au lieu de ça, ils ont eu une fille.

— Un vilain petit canard ?

— C'est marrant que vous disiez ça.

— Pourquoi ? C'est votre conte préféré ?

— Oui !

— Vous savez donc que le vilain petit canard devient un beau grand cygne à la fin de l'histoire !

Esther a la gorge nouée et les larmes aux yeux, comme si Hédia lui disait qu'un jour, elle serait un grand beau cygne. Elle aimerait bien, mais cela lui semble impossible !

— Ça me fait penser à Marie !

— Oui, vous ne m'en avez pas encore parlé. Pourquoi pensez-vous à elle maintenant ?

— Je ne sais pas, le fait de parler de cygne ou de signe, ça me fait peur !

— C'est-à-dire ?

— Je me sens bien avec elle. Parfois, pendant qu'elle dort je la regarde. On dirait un ange. Un beau cygne blanc. Moi, à côté j'ai l'impression d'être...

— D'être ?

— Un vilain petit canard !

— Et ?

— C'est compliqué ! Quand je suis avec un homme, je me sens comme une petite fille. Avec Marie, j'ai l'impression d'avoir des ailes qui poussent, je me sens libre, je me sens forte. Oui, c'est ça ! En fait, avec Marie, j'ai l'impression d'être un vilain petit canard, mais un vilain petit canard qui se transforme en cygne. J'ai l'impression d'être ce que je suis. Alors qu'avec un homme, je n'arrive pas à déployer mes ailes. Je me sens comme une petite fille fragile, un petit canard malaimé. Pourtant, je ressens un manque !

— Quand vous parlez de manque, de quoi parlez-vous ?

— J'ai envie de coucher avec un homme ! Je crois que c'est ça qui me manque !

— Pourquoi ?

— Je ne sais pas, ce qui me vient c'est... Plus violent en fait.

— Violent ?

— Ce n'est peut-être pas le bon terme !

— C'est ce mot-là que vous utilisez !

— Disons que Marie ne me plaque pas contre le mur ! Alors qu'un homme peut le faire !

— Et pourquoi Marie ne pourrait-elle pas ?

— Parce qu'elle n'est pas équipée pour !

— J'ai du mal à vous suivre !

Esther n'arrive pas à expliquer les choses. La force d'un homme qui entre à l'intérieur d'elle lui manque. C'est affreux de dire ça ! Elle imagine qu'Hédia va

la prendre pour une nymphomane !

— Ce que vous ne vouliez pas d'un homme, vous le recherchez maintenant que vous êtes avec une femme, c'est cela ?

— Oui, c'est nul !

— Avec un homme comment cela se passait ?

— Bof ! Eliott disait que j'étais frigide ! Et Marie, elle croit aussi que je ne m'intéresse pas à la sexualité ! Non, elle m'a dit qu'elle croyait que je n'aimais pas qu'on me touche !

— C'est le cas ?

— Quand on me touche, ça me projette dans un truc morbide parfois. Je me rends compte que c'est plus facile pour moi d'être touchée par une femme. Avec un homme, ça me projette dans la souffrance. Je supporte. Ça n'a jamais été le nirvana ! Avec une femme, je ressens du plaisir à lui faire plaisir ! C'est ça qui me plaît ! J'y pense maintenant, mais je n'ai jamais pris plaisir à faire plaisir à un homme. Comment dire ça ? Je leur faisais plaisir en faisant ce qu'ils attendaient de moi, mais je ne ressentais pas du plaisir à voir monter leur plaisir. Je ne sais pas si c'est clair ! Avec Marie, je cherche à lui donner du plaisir plus qu'à en recevoir et ça me fait plaisir !

— Dans les deux cas, vous faites toujours plaisir à l'autre ! Qui vous fait plaisir, à vous ?

Esther regarde Hédia, étonnée.

— Je ne sais pas, j'ai peut-être envie de me faire violence ! Peut-être que j'en ai besoin ?

— Ça vous fait penser à quelque chose ?

— Non ! À rien !

Esther a la sensation qu'elle se retrouve toujours dans un rôle passif avec un homme qui la maîtrise. Avec Marie, c'est différent, c'est plus doux. Il y a du partage. En même temps, elle a l'impression de s'ennuyer.

— C'est comme si vous faisiez un lien entre la sexualité et la souffrance. Est-ce que vous recherchez cette souffrance ?

Esther se sent gênée.

— Peut-être. Vous croyez que je suis sado-maso ?

— Et vous, que croyez-vous ?

— Je ne sais pas ? Non, je ne crois pas quand même ! Mais c'est comme si on appuyait sur un bouton...

— C'est comme si vous disiez que coucher avec un homme, ça serait vous faire du mal... Quelle est la récompense ?

— C'est comme si j'en avais besoin !

— Et si ça servait à faire échouer cette relation ?

— Non ! Je crois que j'ai besoin de recoucher avec un homme ! Je ne sais plus ! Je crois que j'essaie d'échapper à ce moment où il faudra parler !

— Parler de quoi ?

— Mettre notre relation au grand jour !

— Vous vous cachez ?

— Non... Mes amis proches le savent. Avec Marie, j'imagine qu'on pourrait vivre ensemble. Pas maintenant, mais j'y pense. Et dans ce cas, il faudra le dire à mes enfants, à mes parents !

Esther imagine qu'ils ne voudront plus lui parler, que ses enfants seront tristes et malheureux à cause d'elle.

— Vous ne vivez pas encore ensemble, pourquoi penser à ce qui n'est pas encore là ?

— J'anticipe ! Parfois, j'aimerais bien que l'on fasse des trucs ensemble avec Marie et les enfants. J'aimerais pouvoir partager ce bonheur avec eux.

— Pourquoi ne pas le partager ?

— J'imagine que ça va détruire ce qui est stable !

— Vous avez tendance à anticiper les choses, à quoi cela vous sert-il ?

— À être sûre que tout se passera bien. À me préparer au pire !

— Ça serait quoi, le pire ?

— Que mes parents ne veuillent plus me parler, que mes enfants n'aient plus de grands-parents. Au mieux, il y aurait un froid entre nous, et les enfants seraient pris là-dedans !

— Qu'est-ce que vous imaginez qu'ils penseraient ?

— Je ne sais pas... Ils auraient honte !

— Ce n'est pas vous qui avez honte ?

Esther ne veut pas répondre. C'est trop difficile.

— Peut-être qu'ils comprendraient. Peut-être qu'ils le savent déjà ?

— Je n'imagine pas que les choses puissent se passer pour le mieux ! En fait, quand j'imagine un truc bien, il n'arrive jamais. Alors, je me dis que si j'envisage le pire, cela n'arrivera pas !

— Pourtant, il arrive quelque chose dans tous les cas !

— Oui, c'est inévitable ! Je me sens perdue là !

— Que vous anticipiez ou non, il arrivera quelque chose. On ne peut pas savoir quoi. À moins que vous ayez une boule de cristal, vous ne pouvez pas prédire l'avenir !

— C'est bien dommage !

— Vous voudriez maîtriser ce qui va arriver ?

— Oui !

— Anticiper, ça vous donne l'illusion de maîtriser les choses ?

— Oui ! Pour pas que ça finisse mal !

— Est-ce que ça doit forcément finir mal ?

— Je me dis que parfois je peux ne pas voir des choses que je fais qui vont me mener vers un échec !

— Un autosabotage ?

— En quelque sorte oui !

— Et ça servirait à quoi ?

— À me prouver que tout est de ma faute !

— Être coupable, c'est mieux que d'être victime ?

— Oui, quand on est coupable, on ne subit pas !

— On a le pouvoir ?

— Oui ! Le mot victime, je ne l'aime pas. Ça me renvoie à une pauvre chose, incapable de faire quoi que ce soit.

— Qui n'a aucun pouvoir ?

— C'est ça ! Quand on est coupable, on peut toujours tenter de réparer les choses. Quand on est victime, on doit vivre avec le souvenir qu'on a été victime, qu'on n'a rien pu faire pour empêcher les choses. On n'a plus aucun pouvoir.

Esther regarde sa montre. C'est la fin de la séance. Elle prend son agenda. Elle grelotte de froid malgré le poêle allumé.

— Vous avez froid ?

— Non, ça va !

Enfin sortie ! Cette séance était un supplice ! Est-ce qu'Esther aime Marie ? Est-ce qu'elle est en train de saboter cette relation avant que Marie la quitte, comme si c'était inévitable ? Les questions fusent, d'association en association. Parfois, elle aimerait être comme ces gens qui ne se posent jamais de questions. Ils ont l'air d'être heureux.

1. Valentino Rossi a été neuf fois sacré champion du monde de vitesse à moto.

« C'est comme une obsession... »

Esther est assise par terre, le dos collé au radiateur. Les enfants sont chez leur père. Marie n'est pas là ce week-end. Elle se sent mal depuis vendredi. Elle ne sait pas pourquoi. Elle se souvient juste que cela a commencé au travail. Tout se passait bien et puis il y a eu ce collègue qui lui a posé la main sur l'épaule. Il est arrivé derrière elle sans prévenir. Elle ne l'a pas entendu. Elle a senti une décharge électrique lui traverser la colonne vertébrale. Son cœur a manqué d'exploser. Son souffle l'a quittée. Son collègue s'est excusé une bonne dizaine de fois. Il lui a demandé si elle allait bien, lui a expliqué qu'il ne voulait pas lui faire peur, qu'il aurait dû faire autrement. Elle lui a dit que ce n'était pas grave. Elle s'est rendu compte qu'elle détestait ça, qu'on la touche sans prévenir. Et puis après, elle ne se souvient plus de rien. Ni comment la journée a fini, ni comment elle est rentrée chez elle. Maintenant, elle est là. Elle hésite depuis une heure, le téléphone dans la main. Hédia lui a dit qu'elle pouvait téléphoner entre les séances si cela n'allait pas. Elle ne l'a jamais fait. Elle n'ose pas téléphoner un dimanche. Si elle la dérange ? Si elle n'est pas là ? À qui d'autre peutelle en parler ? Personne ne va comprendre. Il suffirait de respirer un bon coup, de se dire que ce n'est pas grave. Elle n'y arrive pas. Elle compose le numéro. Elle raccroche. C'est idiot. Elle est assez grande pour se débrouiller toute seule. Elle s'est toujours débrouillée toute seule. Mais si Hédia lui a proposé d'appeler, c'est que cela ne pose pas de problème. Si elle n'est pas là, elle laissera un message. Elle pourrait aussi attendre leur rendez-vous. Elle regarde la fenêtre. Les larmes coulent. Elle prend sa respiration. Elle recompose le numéro.

— Oui, allô !

— Bonjour, je suis désolée de vous déranger, c'est Esther. Est-ce que vous avez cinq minutes ? Je suis vraiment désolée !

— Il n'y a pas de souci. Je suis disponible. Que se passe-t-il ?

Esther se sent tellement gênée et, en même temps, entendre la voix d'Hédia lui fait du bien.

— Je me sens mal.

— Que ressentez-vous ?

— Je ne sais pas, c'est là, au fond du ventre... J'ai envie de lâcher le volant de la voiture... Me jeter du dernier étage d'un immeuble... Prendre une arme, la braquer contre moi...

Esther se remet à pleurer. Elle tente de maîtriser sa voix pour qu'Hédia ne s'en aperçoive pas.

— Que s'est-il passé ?

— Rien !

— Pourtant, vous me parlez de tristesse, de vous faire du mal, de suicide !

— C'est une sensation qui me parcourt, qui me détruit.

— Jusqu'où irez-vous dans cette destruction ?

— Nulle part !

— Où en êtes-vous avec Marie ?

— C'est toujours pareil. J'y pense tout le temps... À une relation avec un homme.

— Est-ce que cela a un lien avec ce désespoir ?

— Je n'en sais rien. Je n'arrive plus à me concentrer.

— Quand vous vous sentez mal ainsi, c'est que vous avez été envahie. Est-ce que c'est le cas ?

— Je ne sais pas. C'est cette obsession. Je n'en peux plus d'y penser, je crois que je vais le faire, mais je ne veux pas. Je fais des cauchemars. Je n'arrive pas à être à ce que je fais. J'ai beau patienter, parce que je sais que ça va passer...

— Vous savez que ça va passer ?

— Oui... Cette envie de mourir. Je sais que c'est mon cerveau qui fait marcher cette machine. Quand c'est fini, je me sens comme après une bonne grosse grippe ou comme après une crise d'épilepsie. Mais il faut continuer.

— Continuer à quoi ?

— À faire les choses du quotidien. S'occuper des enfants, travailler.

— À être forte !

— Oui !

Esther sent le besoin d'être enveloppée d'amour. Elle voudrait être dans le cabinet d'Hédia et lui dire ce besoin.

— Avez-vous parlé de cette obsession à Marie ?

— Non !

— Vous restez toute seule avec cette souffrance alors ?

— Oui ! Je tente de penser à autre chose. Je travaille, je lis, je lutte pour sortir de cet état. Pour ne pas me laisser envahir. Mais en fait, je n'y arrive pas ! Alors, l'envie me vient de me faire du mal. Qu'on me fasse du mal !

— Qu'on vous fasse du mal ?

— Oui !

— À quoi cela servirait-il ?

— Si je ne peux me tuer, quelqu'un pourrait le faire pour moi ! Je parle juste de l'idée... je ne fais pas ça. Quand j'étais ado, je le faisais. Je devais être la seule tarée à marcher dans les quartiers chauds en pleine nuit sans ressentir aucune peur ! Il ne m'est jamais rien arrivé.

— On dirait que votre envie de mourir n'est pas vraiment une envie de mourir !

— C'est vrai. Je crois que j'ai juste envie d'avoir mal !

— D'avoir mal ?

— Oui, pour que ça mette fin à la machine !

— Comment ?

— Comme si j'allais au bout du mécanisme !

— Et après ?

— Après, je me sens sale, dégoûtante et j'oublie.

— C'est ce que vous voulez faire aujourd'hui ? Coucher avec un homme pour aller au bout de la machine ? Pour saboter votre relation avec Marie ? Pour vous sentir sale et oublier ?

— Non ! Je ne veux pas ça. C'est comme une obsession. C'est comme quand on arrête de fumer. On ne pense qu'à une chose : fumer une cigarette. On ne peut plus penser à autre chose. On a beau boire un grand verre d'eau, ça marche dix minutes et ça revient. Ça nous hante jusqu'à ce qu'on craque. On fume. Et là tout s'arrête. Ça fait du bien. Mais après on s'en veut. On se dit que ça ne valait pas

le coup. On se sent nul. Alors, on abandonne. C'est toujours mieux que de se sentir nul parce qu'on craque ! Ou alors, on retente le coup. Jusqu'à la prochaine fois ! Dans les deux cas, on ne résout pas le problème ! Dans les deux cas, on a échoué !

— Dans votre situation, coucher avec un homme ce serait comme prendre une cigarette ?

— C'est ça. Après je vais m'en vouloir ! D'un autre côté, si je ne le fais pas, ça me hante. Dans les deux cas, je suis perdante !

— Il n'y a pas une autre solution ?

— Je n'en vois pas d'autres !

— Parler avec Marie ?

— Elle n'acceptera jamais que j'aie au bout de cette obsession ! Et puis elle aurait raison, c'est ignoble !

Esther reste silencieuse un instant. Hédia reprend :

— Comment vous sentez-vous maintenant ?

— Ça m'a fait du bien de vous dire tout ça !

— Est-ce que vous allez vous faire du mal ?

— Non, non ! Je vais juste aller dormir ou regarder un film.

— Prenez soin de vous !

— Oui !

— Vous voulez que l'on décale notre rendez-vous à demain ?

— Non, ça va aller. On se voit jeudi. Merci !

Esther raccroche. Pendant une seconde elle est apaisée et puis les questions s'enchaînent très vite. Est-ce qu'elle doit quitter Marie, parce qu'inévitablement c'est ce qui arrivera ? Est-ce que l'envie de coucher avec un homme, c'est juste sa vraie nature qui la rappelle à l'ordre ou est-ce que cela n'a rien à voir ? Est-ce qu'elle aime Marie, mais qu'elle a trop peur de vivre une belle relation ? Dans les deux cas, elle devrait y mettre un terme parce qu'inévitablement cela n'est pas possible. Fuir par tous les moyens. Coucher avec un homme serait se faire du mal comme d'autres boivent un litron de rouge ? Esther se sent incapable de sortir de son raisonnement. Elle voudrait rester avec Marie, mais elle ne peut pas. Elle voudrait ne pas avoir cette envie plus forte qu'elle.

Sabotage

Esther entre dans le cabinet. Hédia la regarde en attendant qu'elle enlève sa veste et pose son sac à côté d'elle. Elle voit Esther sourire timidement.

— Marie est passée à la maison hier soir !

— Oui ?

— Je lui ai dit que c'était fini. Hédia ouvre grand les yeux en soufflant intérieurement. Elle est déçue ! Elle se souvient de leur échange téléphonique quelques jours auparavant. Esther avait parlé de cette idée récurrente qui la poussait à aller vers une relation sexuelle avec un homme.

— J'étais distante et, en même temps, mon cœur était déchiré. Je ne lui ai pas montré. Je lui ai dit que j'avais de l'affection pour elle, mais que je n'étais pas amoureuse. Je savais que c'était la bonne phrase à dire. Elle m'a dit qu'elle s'y attendait, que ça aurait fini comme ça, qu'elle m'aurait peut-être quittée. Et elle est partie. Sans pleurer. Sans rien dire. Après, j'ai pris ma voiture. Je me suis mise à pleurer comme une gamine !

— Pourquoi ces larmes ?

— Je n'en sais rien. Je sais que c'est ce qu'il fallait faire. Je ne voulais pas la faire souffrir.

Hédia a du mal à comprendre le raisonnement d'Esther, pourtant elle s'y attendait. Lors de cette conversation, au téléphone, elle avait eu cette intuition. Elle ne sait pas se l'expliquer. Cela était venu à son esprit et c'était reparti. Maintenant qu'Esther en parle, cela lui revient. Est-ce qu'elle a dit quelque chose pendant cet entretien qui a mené à ce résultat ? Elle sent des choses qui ne sont pas dites.

— Quand nous avons parlé au téléphone, vous ne m'avez pas parlé de quitter Marie !

— Oui, je sais, je regrette !

— Vous regrettez quoi ?

— J'ai peut-être saboté cette relation !

— Et saboter cette relation, ça servirait à prouver quoi ?

— Qu'il vaut mieux rester seule. Qu'il vaut mieux ne rien dire et supporter. Que le rêve américain ça n'existe pas !

— Ça ressemble à quoi, le rêve américain ?

— Une famille, avec un papa, une maman, des enfants, un chien, une voiture, des vacances à la montagne ou à la plage ! Un truc banal, normal !

— Est-ce que vous connaissez des gens qui vivent comme ça ?

— Non... pas personnellement !

— Alors d'où vous vient cette idée de la normalité ?

— Des médias. De ce que je crois être normal ! D'un rêve !

— Un rêve ?

— Oui, une espèce d'idéal à atteindre que je n'aurai jamais ! Je suis incapable d'avoir ça ! En fait, ça me fait penser à mon père !

— Votre père ?

— Oui ! Il a une vie pépère, lui. C'est peut-être mon idéal ! Mais non !

— Pourquoi ?

— Parce que quand c'est trop pépère ça m'ennuie... J'ai trompé Marie ! C'est pour ça que j'ai mis un terme à notre relation.

Hédia commence à comprendre. Cette obsession a envahi Esther et, pour que la rupture ne vienne pas de Marie, elle a rompu.

— Comment ça ?

— J'ai couché avec Joshua mardi soir, j'ai quitté Marie hier. Je ne voulais pas lui faire plus de mal. De toute façon, elle m'aurait quittée, elle me l'a dit, donc, j'ai bien fait de rompre.

— Vous pensiez pourtant à vivre avec elle ? Est-ce que vous allez annuler tout ça !

— Non. Je n'annule rien. Je suis incapable de donner à l'autre toute mon intimité. Je dis juste qu'elle m'aurait quittée, j'ai juste pris les devants.

— Pour éviter d'être quittée ?

— Peut-être !

— La quitter, c'était plus facile ?

— Oui, sûrement. De toute façon, il était hors de question que je continue avec elle en l'ayant trompée !

— Vous avez préféré rompre plutôt que de lui dire ce que vous aviez fait ! Il vaut mieux fuir que de dire ce qui se passe ?

Hédia se demande où se trouve la véritable envie d'Esther, quelle part de sabotage il y a dans cet acte.

— Oui !

— Elle vous en aurait peut-être voulu ?

— Oui !

— Et là, elle part sans vous en vouloir !

— Oui, c'est mieux. C'est lisse ! Je n'ai pas été à la hauteur de ses attentes ! Il valait mieux que ça se termine, par respect pour elle !

— Par respect pour elle ?

— C'était plus fort que moi !

— Pourquoi avoir pleuré ?

— J'étais triste de lui dire que c'est fini. Triste de la voir prendre tout ça si bien.

— Comment auriez-vous voulu qu'elle réagisse ?

— Je ne sais pas, qu'elle pleure. Qu'elle me dise non. Qu'elle se batte pour me garder. Oui, c'est ça. Qu'elle me montre qu'elle tient à moi !

— Cela aurait changé quelque chose ?

— Peut-être, mais...

— Vous aviez couché avec Joshua !

— Oui !

— Comme ça, il n'y avait pas moyen de faire machine arrière ?

Hédia met en exergue une forme d'autosabotage de la relation de la part d'Esther. Cette confrontation est un risque, mais elle la sent suffisamment forte maintenant pour y faire face.

« Sans engagement »

Esther se demande si elle a couché avec Joshua uniquement pour s'assurer de rompre ? Une belle excuse ! À aucun moment elle n'a imaginé que Marie aurait pu comprendre son acte. Et si elle avait compris ou accepté cette erreur ? Si Marie lui avait simplement dit : « Je comprends ce qui se passe pour toi. Je sais que tu as peur de vivre une belle relation comme la nôtre. Mais ne t'inquiète pas. Je suis là. Je ne te ferai pas de mal. Nous pouvons y aller doucement. » Cela aurait tout changé. Elle commence déjà à regretter son geste. Elle enchaîne les maladresses, les erreurs. Peut-être que tout ça n'est qu'une farce. Peut-être que la thérapie ne sert à rien ou juste à faire que tout se dégrade. Elle n'a pas envie de parler aujourd'hui. Hédia la regarde comme elle le fait souvent, attendant qu'elle dise quelque chose.

— Je vous vois froncer les sourcils ?

— Je ne sais pas, je suis...

— Vous serrez les lèvres.

— Je crois que j'ai fait ce qu'il fallait ! Cela n'aurait pas été juste de rester avec elle après ce que j'ai fait !

— Pas juste ?

— Pour Marie ! Je ne pouvais pas rester.

Esther sait qu'elle s'est laissé envahir par cette obsession.

— Je me suis retrouvée seule avec Joshua. Il m'a proposé de faire l'amour. Comme ça, sans engagement. Je ressentais que j'avais envie. Je me suis laissée aller. J'ai dit oui.

— Vous regrettez ?

— Non ! C'était bien.

— Alors, vous avez été au bout de votre pulsion ?

— Je ne sais pas. Je me pose des questions ! C'était plein de douceur et... comment dire... fort. Hédia se souvient de la relation qu'Esther avait faite entre

sexualité et souffrance.

— Violent ?

— Non, pas violent. Respectueux ! Je n'ai pas eu honte de me montrer, de me laisser aller. C'est la première fois que je ressentais ça ! Voilà ! Je me dis que je ne suis pas lesbienne comme Marie. Qu'en fait, homme ou femme, cela n'a pas d'importance.

— Qu'est-ce qui est important ?

— C'est que je me sente bien !

— Oui ! Et avec Marie comment vous sentiez-vous ?

— Je me sentais bien, mais... Là, pour la première fois, je découvre que la sexualité peut être un instant de plaisir, d'amusement. Oui, voilà, avec Joshua, je me suis amusée ! Aucun engagement. On se connaît depuis un moment, on est amis. Je n'avais pas peur de lui. Il n'y avait aucun enjeu ! Il n'y a aucune obligation. Je n'ai pas peur de le blesser. Je peux lui dire non quand je veux. Il n'a aucune autorité sur moi. Je me sens libre. Ça me donne envie de recommencer. Je crois qu'Eliott avait tort quand il disait que j'étais frigide. Il croyait que je n'aimais pas faire l'amour, mais en fait, il avait tort.

— Peut-être que vous n'aviez pas encore trouvé le bon partenaire !

— Personne ne m'a montré que faire l'amour pouvait être un moment de partage, de jeu, de douceur, de liberté. Je crois que c'est aussi grâce à Marie. Le fait de faire l'amour à une femme m'a appris des choses.

— Quelles choses ?

— Avant je me contentais de faire plaisir à l'autre... Avec un homme je restais centrée sur sa jouissance. Avec une femme, c'est impossible de se fixer un tel objectif... Ce n'est pas le seul but pour une femme ! Ça va au-delà, c'est beaucoup plus complexe. Là, avec Joshua, j'ai fait l'amour avec lui, comme je le fais avec une femme. C'était un échange ! Un échange respectueux ! Un jeu !

— Cette expérience est positive pour vous ?

— Oui, je crois. De ce côté-là, oui !

Hédia pense qu'il est temps d'aller plus loin en reprenant les associations qu'elle a déjà faites dans les précédentes séances.

— Est-ce que vous vous êtes sentie sale ?

— Non !

— Dégoûtante ?

— Non ! Je n'ai pas senti ça ! C'est comme si j'avais fait l'amour pour la première fois normalement !

— Pour la première fois ?

Esther ne répond pas. Hédia le prend en note.

— Vous êtes amoureuse de lui ?

— Non... On ne s'est rien promis ! On a décidé de s'amuser, c'est tout ! Je ne pourrais pas être amoureuse de lui.

— Pourquoi ?

— Il vit avec le strict minimum. Il a une philosophie de la vie que je trouve très belle, mais à côté de lui, je suis très matérialiste. Je vis dans cette société de consommation. J'aime mon confort. Je trie mes ordures, mais je crois d'abord que c'est aux industries de changer. Quand j'achète un paquet de gâteaux avec trois emballages, je ne me sens pas fautive. Je ne vais pas arrêter de manger mes gâteaux préférés parce que ça pollue. Mais, s'il fallait garder sa boîte d'emballage pour aller la remplir au supermarché, je serais la première à le faire. En fait, je m'adapte. Lui, il fait le chemin inverse. Il pense que c'est à chacun de changer son mode de consommation. C'est très optimiste de croire que, parce qu'il ne consomme pas, le reste du monde va changer. Moi je suis moins optimiste que lui. Je suis une aiguille dans une botte de foin. Je n'ai aucun pouvoir sur le changement du monde. Il faut des gens comme lui. Au quotidien, je ne pourrais pas le suivre ! Il ne vivra pas avec une femme qui aime les fringues, le maquillage, les hamburgers ! Il vivra avec une femme comme lui, plus naturelle, plus « bio ».

— Pourquoi êtes-vous amis ?

— Pour nos différences justement. On passe des nuits à discuter, à refaire le monde. Ses réflexions m'enrichissent, me permettent de me remettre en question. Et lui, je crois que ma vision du monde lui permet d'être moins extrémiste ! En fait, on s'apporte mutuellement plus de respect, plus de justesse de pensée. On se nourrit intellectuellement. Nous deux, c'est comme deux pays qui vivraient dans deux cultures opposées et qui se mettraient à une table pour s'entendre. Pour être amoureux, je crois qu'il faut regarder dans la même direction, il ne suffit pas de partager deux cultures. Nous, on regarde dans deux

directions différentes. On partage juste nos directions, on se respecte, on s'accepte tels que nous sommes, dans un quotidien de couple, ça serait une autre histoire !

— Avec Marie, vous regardiez dans la même direction ?

— Je ne sais pas ! Finalement, elle a sûrement raison. On n'a pas partagé l'essentiel. On est restées à la surface ! En fait, je ne sais pas. J'étais bien au quotidien avec elle. Avec Joshua, je suis bien au lit, mais je ne vivrais pas dans son quotidien. Il me faudrait un mélange de Joshua et Marie.

— Dans les deux cas, c'est comme si vous ne pouviez pas vous attacher à quelqu'un ?

— Oui ! Je m'en rends compte. J'ai envie d'être avec quelqu'un, mais c'est comme s'il n'existait personne dans ce monde qui me convienne.

Hédia profite de la bonne énergie d'Esther pour tenter une confrontation.

— Ou que vous trouviez toujours quelque chose pour que cela ne vous convienne pas ?

— Vous voulez dire que je sabote mes relations ?

— Je vous pose la question.

— Peut-être ! C'est ce que j'ai fait avec Marie, je m'en rends compte. Mais ça a permis de remettre les choses à plat.

— C'est-à-dire ?

— J'ai compris que ce dont j'ai besoin, c'est de me retrouver. De faire tout ce que je n'ai pas pu faire avant. J'ai envie de me réveiller le matin, de regarder la personne avec qui je suis en me disant que ça coule de source.

— Alors, qu'allez-vous faire maintenant ?

— Je vais m'amuser ! Juste, laisser faire les choses et puis on verra bien. Ça me laissera le temps de résoudre le problème de fond ! Je crois que je peux faire enfin ce que je veux, mais je dois apprendre à le faire sans entraîner les autres dans mes erreurs !

Esther découvre une liberté qu'elle n'avait pas encore assumée. Elle voit Hédia qui la regarde avec le sourire, comme si elle était fière d'elle tout en étant inquiète. C'est le mot « bienveillance » qui lui vient à l'esprit. Elle n'avait jamais fait cette expérience et trouve cela agréable.

« Ça ne peut pas marcher »

Chapitre 19

Esther a l'air pensive. Hédia remarque qu'elle n'a pas ce regard transperçant qu'elle a souvent. Elle est juste là, dans ses pensées.

— Comment allez-vous aujourd'hui ?

— Bien !

Hédia attend que ce soit Esther qui annonce le sujet. En le faisant à sa place, elle risque qu'Esther s'y adapte. Le but de leur travail à ce stade est bien qu'Esther prenne la responsabilité de ses envies, qu'elle ne s'adapte plus aux autres.

— Est-ce que je vais travailler toute seule aujourd'hui ?

— Je ne sais pas quoi dire !

— Parce qu'il n'y a rien à dire ou trop de choses à dire ?

— Trop !

— Une en particulier ?

— J'ai arrêté de voir Joshua !

Cela ne semble pas incohérent avec ce qu'Esther avait dit de leur relation. Elle attend qu'Esther continue.

— En fait, je commençais à m'attacher à lui. Je lui ai offert une rose. Je n'aurais pas dû. Ça lui a fait plaisir, mais... Il m'a dit que grâce à nos discussions, à ce qui se passait entre nous, il avait compris qu'il voulait aller plus loin avec la fille qu'il voyait avant. Je lui ai montré comment il se retenait, comment il avait peur de se laisser aller à ses sentiments. Du coup, il s'est laissé aller et il m'a dit qu'il allait tenter sa chance. Et que nous deux, on ne ferait plus l'amour !

— Il a rompu votre contrat ?

— Oui... Il m'a larguée en quelque sorte ! J'ai l'impression que, dès que ça peut marcher, quelque chose se passe et ça tombe à l'eau !

— Donc dès que la relation se précise, il se passe quelque chose qui la rompt ?

— Oui, c'est ça !

Hédia se dit que décidément, Esther trouve toujours un bon argument pour que ses relations amoureuses ne perdurent pas. Comme si la relation était un danger permanent.

— Vous ne vouliez pas une relation quotidienne avec Joshua, avezvous des regrets ?

— Non, c'était un beau moment. Je regrette nos échappées intellectuelles. J'aimais m'endormir à côté de lui, me réveiller et partir avant qu'il se réveille.

— Pourquoi partiez-vous avant son réveil ?

— Pour ne pas m'attacher à lui. Pour ne pas vivre des moments qui pourraient nous faire croire qu'on était un vrai couple !

— Comment c'est, un vrai couple ?

— Ce sont des gens qui s'aiment et qui vivent un quotidien ensemble. Même s'ils ne vivent pas ensemble. Ils partagent des sorties, ils peuvent faire des courses ensemble, enfin je ne sais pas, tous les trucs qu'on fait au quotidien !

— Ils déjeunent ensemble ?

— Oui ! Qui va faire chauffer la casserole ? Le pipi du matin ! Enfin, je rigole, mais ce genre de trucs, moi, je n'avais pas envie de les vivre, parce que sinon ça m'aurait trop rapprochée de lui !

— Et pourtant, cet attachement était là !

— Oui, j'aurais pu changer ma manière de vivre pour qu'il m'aime, mais je ne veux plus faire ça !

— Faire quoi ?

— M'adapter à l'autre. Je n'ai pas quitté Marie pour m'adapter. Je ne veux plus m'adapter.

Hédia approuve cette idée en hochant la tête. Elle pense qu'il est important de le souligner.

— Je trouve que vous avez avancé ! Vous vous souvenez comment vous vous adaptiez à Eliott, à votre ancien patron ?

— Oui ! Je crois que j'arrive à savoir ce que je veux et ce que je ne veux pas... Je me demande si je ne deviens pas égoïste.

— Être égoïste, c'est ne penser qu'à soi sans entendre ce que l'autre désire !

— Oui, c'est ça !

— Faire plaisir à l'autre, c'est différent non ?

— Je ne sais pas !

— Si je ne fais plus plaisir à l'autre, je me fais plaisir à moi !

— N'y a-t-il pas un entre-deux ?

— Je ne sais pas, ça me semble compliqué !

— Connaissez-vous quelqu'un d'égoïste ?

— Oui, mon père !

— Vous voulez m'en parler ?

— Je n'ai pas grand-chose à dire !

Hédia pince les lèvres. Il lui paraît évident que dire qu'il n'y a pas grand-chose à dire est une forme de fuite de la part d'Esther. Elle tente une approche détournée.

— Vos parents se sont séparés, c'est bien ça ?

— Oui. Je ne me souviens pas avoir vu mes parents ensemble.

— Vous aviez des contacts avec votre père ?

— Je le voyais pendant les vacances.

— Comment c'était chez votre père ?

— C'était... Un autre monde !

— Comment ça ?

— Le strict minimum. Il ne fallait pas laisser la lumière allumée dans une pièce quand on n'y était pas. Le chauffage était allumé juste dans la cuisine et dans la salle de bains quand on se lavait. J'ai cru qu'aller vivre chez mon père, ça serait une belle aventure. J'ai cru y trouver un père comme dans mon imagination, mais je me sentais si différente. Si pas comme il fallait.

— Comment fallait-il être ?

— Simple ! Le strict nécessaire. Un peu comme il faut être pour plaire à Joshua finalement !

— Joshua est égoïste ?

— Non, contrairement à mon père, il ne l'est pas ! Mon père ne pense qu'à lui. La dernière fois que je l'ai vu, je me suis rendu compte que ses amis, c'était comme des satellites autour de lui. Tout le monde le suit. Et lui, il ne suit personne !

Sentir dans le regard de son père quelque chose qui ressemble à de l'amour. Sentir un soutien, une étreinte forte et bienveillante. Savoir que cet homme vous protégera. Ce n'était pas le père d'Esther, ça ! Hédia ressent du désamour de la part de ce père. Cela la touche. Hédia se souvient à cet instant qu'elle a perdu son père très jeune. Elle se souvient de lui comme d'un homme bon. Un homme sur qui elle pouvait compter. Il lui faisait faire des sauts sur ses genoux. Elle se souvient de son rire et de ses yeux pleins d'amour. Elle avait longtemps été en colère contre sa mort et puis elle avait décidé de garder de lui la joie de vivre qu'il lui avait transmise.

— Je ne lui en veux pas. Il m'a juste manqué un père pour me blottir dans ses bras. Quand j'étais enfant et que j'avais peur, j'appelais mon père. Mais il n'était pas là pour m'entendre. Quand je suis allée vivre chez lui, j'ai profité de chaque instant d'intimité avec lui. Regarder un film à ses côtés, c'était un magnifique cadeau. Même si nous ne parlions pas, même si je n'étais pas dans ses bras. Sentir sa présence à mes côtés me suffisait. Je l'avais un instant rien qu'à moi. Quand c'était fini, je retournais dans mon monde et lui dans le sien. Un jour, j'ai compris que nous resterions à jamais des étrangers qui se ressemblent. Ce jour-là, j'ai dit adieu à mon père. Je sais que j'ai un père. Dans mon cœur d'enfant, j'ai de l'amour pour lui entremêlé à un manque si grand qu'il a fallu le combler en lui pardonnant d'être ce qu'il était, en menant ma vie de mon côté. C'est étrange de sentir cette tristesse de n'avoir pas eu un père aimant et en même temps cette joie d'avoir eu au moins un père héros. Je n'ai qu'un seul regret aujourd'hui, celui que mes enfants ne connaîtront jamais le héros qui était le mien. Ils ne connaissent de lui que le grand-père qu'ils ne voient jamais !

— Est-ce que vous êtes comme lui ?

— Je lui ressemble, mais je crois que je ne suis pas égoïste comme lui !

— Comment le seriez-vous, le plaisir de l'autre passe avant le vôtre !

— Je ne veux pas devenir comme lui !

— Ça serait un changement radical ! N'y a-t-il pas un juste milieu ?

— J'espère !

Hédia a jusqu'à présent fait beaucoup d'hypothèses sur la source des problèmes

relationnels d'Esther. Elle a tenté de faire parler Esther de ses parents. Elle y trouve des causes probables de sa difficulté à dire non, à fixer des limites. Une relation à la mère dont les limites sont floues. Un rapport au père marqué de distance. Mais Hédia sent comme une intuition que cela n'est que la face émergée d'un iceberg plus profond. Dans cette fuite de la relation, Esther relate des moments de déconnexion, des évitements associés à un processus de répétition et des symptômes physiques de palpitations, de brouillard de l'esprit, des problèmes de concentration, des cauchemars. Elle ne cesse de se dire que son diagnostic est brouillé par quelque chose d'autre. Maintenant qu'Esther a trouvé de la vigueur et de l'énergie, Hédia la pense prête pour aller plus en profondeur dans l'analyse. Il est temps de reparler de l'objectif de ce travail.

Commentaires théoriques : le besoin d'être en lien

Chapitre 20

En repensant à sa naissance, Esther se souvient : « Je devais naître garçon et je suis née fille. J'ai ressenti un vide immense, l'impression de ne pas être la bienvenue. » Qu'est-ce que ce type de réflexion peut traduire ?

Besoin d'appartenance

Fondamentalement, l'Homme projeté sur notre petite planète ressent le vide existentiel à sa première séparation de cette bulle qui le maintenait en lien avec sa mère nourricière. Il lui faut plusieurs mois pour découvrir qu'il peut exister sans l'autre pendant que l'autre existe sans lui.

Entrer dans le monde intérieur du nourrisson séparé précipitamment des bras de sa mère, quelques heures, quelques jours, quelques mois, c'est ressentir le vide existentiel – vide d'existence –, c'est comprendre à quel point le bébé a besoin de l'amour d'un Être qui le nourrit pour s'insuffler la force de vie.

L'Homme, pour vivre, a des besoins vitaux : manger, boire, dormir. Une évidence ! Mais cela ne suffit pas à son existence. Sans nourriture affective et relationnelle, il se laisse mourir. Certains enfants du tiers-monde nous le montrent. Portés en corps à corps, ils vivent, parlent, grandissent, alors même que l'alimentation leur fait défaut. Ce constat digne d'enseignement rappelle que René Spitz¹, Abraham Maslow² et Éric Berne³, entre autres, ne se sont pas trompés en affirmant que les besoins fondamentaux, condition de l'existence, étaient plus larges que les besoins physiologiques. L'être humain n'est pas simplement un objet que l'on remplit, ni une simple pile qui se recharge.

Privé de son premier besoin de *contact* au sens d'*être en lien*, les conséquences pour le bébé peuvent devenir néfastes pour la construction de ses représentations en termes de lien d'attachement.

L'enfant est prêt à tout pour ne pas perdre son « clan ». Il est prêt à accepter le moindre *signe de reconnaissance*⁴ (positif ou négatif) de ceux qui composent son groupe. Très vite, il va apprendre les règles relationnelles en vigueur dans sa

famille pour répondre à son besoin de contact, de stimulation, de reconnaissance. Il va tenter de comprendre comment exister parmi les hommes. Il saura vite que pour être reconnu par les siens il doit : se cacher, hurler, rire, ne pas dire, faire des bêtises, ressembler à son père... Il choisira ce qui lui procure la dose la plus importante de stimulation, qu'elle soit positive ou négative. Il vaut mieux être dans un lien toxique que dans l'inexistence de lien. Face aux messages de son entourage, face aux événements de sa vie, face à ses envies et ses besoins de sécurité, de réconfort, le petit enfant va tenter des hypothèses, les tester, faire des déductions. À l'image d'un chercheur en culottes courtes, il va élaborer des conclusions, sur le monde, sur la vie, sur lui-même. Il va prendre des décisions lui permettant de trouver sa place parmi les humains.

Esther dit : « Ma mère voulait un fils, un roi. Je suis arrivée fille, comme un vilain petit canard. » Le cygne se transforme en canard, et si de fille il faut être garçon, alors il en sera ainsi.

Naître dans notre société, c'est souvent, aujourd'hui, être attendu. On parle bien d'« attendre un enfant ». Mais qu'attend-on vraiment de cet enfant à venir ? De l'enfant idéalisé au vilain petit canard, il n'y a qu'un pas. Quand le vilain petit canard naît, il s'accroche comme il peut à la vie, le petit cygne tente d'appartenir à la famille canard coûte que coûte. Sa mère le voit moche, trop gros ou trop petit, fille alors qu'elle attendait un garçon, trop différent de ce qu'elle espérait. Elle fait ce qu'elle peut, elle s'en occupe quand même, mais tout au fond d'elle, elle n'ose s'avouer qu'elle aurait préféré un canard tel qu'elle l'avait imaginé.

Mode d'attachement

C'est avec notre mère ou notre premier *donneur de soin* que nous connaissons notre première relation d'attachement. Le bébé, contenu pendant les neuf premiers mois de sa vie dans sa bulle protectrice, est coupé à sa naissance du lien charnel qui l'attachait à sa mère. Ainsi, il vit son premier moment *d'origine* comme être à part entière. Le lien n'est pour autant pas complètement rompu parce que le petit humain naît dépendant. Sa mère, par sa présence, ses soins et sa sensibilité, va répondre aux besoins de son enfant et, dans la continuité, va petit à petit emmener l'enfant vers un état d'indépendance où l'enfant intègre pour lui-même suffisamment de sécurité intérieure pour accéder à l'autonomie. Durant ce long chemin, à l'image d'un Martien venant d'atterrir sur Terre, il va devoir vivre et comprendre le fonctionnement du monde terrien et des relations à l'Autre. Il y sera aidé par ses parents, ses frères et sœurs s'il en a et tous ceux qui l'entourent. La mère (ou son substitut) est la première à l'accueillir sur sa terre

d'asile. Il a eu le temps au cours de sa vie bullaire d'entendre sa voix, sentir son rythme, puis son odeur à ses premiers instants. La mère devient son nid de sécurité et de réconfort car elle est celle qui comble ses besoins et avec qui il partage un passé commun et un lien charnel rompu. Aussi, quand cette mère s'absente, se détourne de lui physiquement ou psychologiquement, le petit Martien se retrouve dans un monde dont il ne connaît pas encore toutes les règles et les langages, ce qui provoque un certain degré de détresse auquel il va réagir, modélisant en lui un mode d'attachement particulier. Si le lien d'attachement est trop distendu ou trop envahissant, irrégulier, traumatique... le petit enfant va faire grandir une faille en lui, comme une carence de lien d'attachement. Son autonomie, il va la vivre différemment selon ses différentes expériences et selon sa créativité. Mary Ainsworth a mis en évidence différents types d'attachements chez l'enfant⁵, complétés ensuite par Main et Solomon⁶.

- *Sécure* : l'enfant exprime sa détresse, mais sent que celle-ci sera entendue – sa confiance en l'adulte lui donne suffisamment de confiance en lui pour aller explorer le monde et parvenir à une autonomie solide.
- *Anxieux évitant* : au contraire de l'enfant sécure, celui-ci n'exprime pas sa détresse, ni son attachement. Il donne l'impression de se débrouiller seul. Il a simplement déjà appris qu'il ne fallait pas qu'il donne des signes de détresse ou d'attachement pour être reconnu par sa mère alors même que son corps donne tous les signes du stress. À l'âge adulte, on le reconnaît comme une personne qui s'attache difficilement ou qui ne supporte pas d'être rejetée. Pour pallier ce conflit, il préfère souvent rompre la relation avant la fin imaginée.
- *Anxieux résistant* : contrairement à l'enfant sécure, celui-ci n'a pas suffisamment confiance en l'adulte et en lui. Il exprime sa détresse et sa colère. Il agit dans le lien avec ambivalence, cherchant à le maintenir, mais le vivant avec hostilité. Adulte, il manque de certitudes et vit en permanence avec la menace d'être abandonné, il peut être explosif et dans la colère du moindre signe de distance de l'Autre.
- *Désorganisé* : il s'agit là d'un enfant craintif, confus et contradictoire. Il exprime sa détresse et sa peur tout en essayant de prendre le pouvoir sur la mère, de la protéger et d'en prendre soin. Il peut tout à la fois chercher l'attachement et le rejeter, comme dans une forme d'incohérence.

Esther dit que sa mère ne l'a pas tout de suite prise dans ses bras à sa naissance, l'associant à son « mauvais sexe ». Que peut ressentir le bébé projeté violemment dans un monde inconnu et qui vient de rompre son lien charnel avec

celle avec qui il a partagé toute sa vie et qui de surcroît sent qu'il n'est pas conforme aux attentes qu'on avait de lui ? Cela peut laisser une trace indélébile pouvant amener la personne à rejouer à l'âge adulte le type d'attachement qu'elle a eu enfant. Il est évident que la modélisation du mode d'attachement se fait très tôt et qu'elle résonne encore en nous dans notre relationnel. Dans cet objectif de garder la proximité avec l'Autre, comment faire baisser le stress, la détresse, la sensation de vide pour Esther ?

Contrôler la relation

Si la mère peut rompre le lien (volontairement ou non), si la détresse provoquée par l'absence de la mère peut plonger l'enfant dans le marasme, comment Esther, par exemple, a pu faire pour rebondir et vivre malgré tout ? On peut imaginer qu'elle a trouvé d'autres modèles, tels qu'un professeur, un membre de la famille, un héros auquel elle a pu s'identifier... Ou peut-être a-t-elle trouvé une solution ingénieuse.

Ne pas être proche

C'est l'issue trouvée par l'enfant pour faire baisser la détresse qu'il ressent face à l'absence de sa mère. S'il pense à autre chose, s'il nourrit son monde intérieur, s'il se coupe de la réalité, s'il porte son attention ailleurs, il est sauvé ; non de l'absence de sa mère, mais au moins de la souffrance que lui procure son absence. Il s'autosuffit, en apparence. Peut-être qu'Esther se crée alors une mère interne suffisamment bonne pour maintenir la symbiose originelle.

Compulsion de répétition

Mais le conflit interne n'est pas résolu. Esther est dans une impasse non consciente, un élan vers ce besoin d'attachement tout autant qu'une répulsion. « J'ai envie de m'attacher, mais je ne peux pas. » « J'ai besoin de m'attacher, mais c'est trop dangereux pour moi. » Tant qu'Esther ne connaît pas le risque, le danger qui la pousse à se défendre de la relation, elle reste dans cette impasse et dans la répétition. C'est grâce à une mise au jour des signes de ce conflit en lien avec ses expériences passées et présentes qu'Esther pourra sortir de l'impasse.

Cette décision de « ne pas être proche » l'a peut-être sauvée du marasme dans ses premiers instants de vie, mais quarante ans plus tard, maman a été remplacée par le conjoint, la femme, etc. Esther a évité de ressentir de l'amour envers Eliott pour ne pas risquer d'être abandonnée. Elle a trouvé des points de divergence avec la façon de vivre de Joshua. Elle est obsédée par un homme alors qu'elle

s'attache à Marie. Elle transforme le prince en crapaud pour ne pas sentir la douleur d'un lien rompu, pour ne pas se sentir coupable d'un acte dont elle a été victime.

Les expériences d'Esther sont autant de manières de contrôler la relation et de continuer à agir selon un type d'attachement qui s'est ancré au plus profond d'elle. Les signes du conflit se retrouvant dans cette danse incessante entre distance et rapprochement sans limites (le collègue de travail), ou la coupure du lien (rupture avec Marie), avec un mouvement de marche arrière (faire l'amour avec Eliott, regretter de rompre avec Marie).

1. SPITZ, R., *Psychogenic diseases in infancy*, 1952 - extraits <http://www.youtube.com/watch?v=VvdOe10vrs4>.

2. MASLOW, A., *Devenir le meilleur de soi-même*, op. cit.

3. BERNE, É., *Des jeux et des hommes*, Paris, Stock, 1984.

4. BERNE, É., *Que dites-vous après avoir dit bonjour ?* Paris, Reed. Tchou, 2009.

5. AINSWORTH M. D. S. & al., *Patterns of attachment*, Hillsdale, NJ, Lawrence Erlbaum Associates, 1978.

6. MAIN M., SOLOMON J., *Discovery of an insecure disorganized/disoriented attachment pattern*. T. B. BRAZELTON, M. W. YOGMAN (dir.). *Affective Development in Infancy*, Norwood, NJ:Ablex, 1988 ; p. 95 à 124.

QUATRIÈME PARTIE

La boîte de Pandore

« C'est comme un écho... »

« Joyeux anniversaire, joyeux aaanniverssaiire, Rebecca ! » La chanson avait résonné longtemps dans sa tête après la soirée d'anniversaire de sa fille. C'était une belle fête. Pourquoi s'était-elle sentie si mal ? Esther sursaute pour rien. Elle a l'impression que quelqu'un la touche en permanence... Mal en bas du ventre, les poignets en feu. Son cœur palpite. Elle est tétanisée.

Elle entre dans le cabinet, la mine éteinte, le regard vague. Elle s'assoit et fixe son regard devant elle, comme si sa psy était absente. Elle la voit derrière un brouillard lointain. Hédia a l'air inquiète, elle plisse les yeux, comme une question sur son état.

— C'était l'anniversaire de ma fille hier.

— Quel âge a-t-elle ?

— Cinq ans.

— C'est de cela que vous voulez me parler aujourd'hui ?

— Oui, enfin non... J'ai fait un lien.

— Vous voulez m'expliquer ?

— J'ai repensé à la naissance de Rebecca.

Esther plonge dans le silence. Ses yeux ne clignent pas, elle regarde quelque chose qui n'est pas présent, comme si elle était ailleurs.

— Oui ? Je vous écoute.

Les images des premières contractions arrivent en avalanche dans la tête d'Esther. Elle se souvient que, cette fois encore, elle n'avait pas su si elle devait réveiller Eliott ou non, si elle devait partir ou attendre.

— Vous êtes toujours avec moi ?

— L'accouchement de Rebecca, ça c'est enchaîné très vite. Le matin, Eliott s'est levé. Nous nous sommes habillés. Dans la voiture, il me parlait : « Ça va ? », « Oui, ça va », « Tu es sûre ? », « Oui ça va. » Je ne sais pas si ça allait vraiment.

Je n'étais plus tout à fait là. J'étais à l'intérieur de moi.

— Comme maintenant ?

— Un peu... Oui !

— Que se passe-t-il pour que vous soyez à l'intérieur de vous ?

— J'ai les images dans ma tête. Je me souviens des contractions qui se rapprochaient. J'étais branchée au monitoring.

Esther reste silencieuse, elle se souvient de la scène. C'est comme si elle ne pouvait rien faire pour arrêter ce qui allait suivre.

— J'avais imaginé la douleur, mais pas celle-là, pas comme ça. Aucun témoignage, aucun livre ne m'avait préparée à cette réalité. Je savais que c'était normal ! Alors, j'ai accepté. La sage-femme était rassurante. Elle m'avait mise sous morphine. Ça a duré des heures. Alternier entre des moments de douleur et de bien-être dû à la drogue.

— C'était un accouchement difficile !

Esther garde le silence un moment et poursuit :

— Mon corps s'est mis à pousser, tout seul, comme un automatisme. Cela me faisait du bien, mais la sage-femme m'a demandé de ne surtout pas pousser. Lutter contre ce corps était impossible.

Esther cache ses mains sous son écharpe, le menton dans son col, comme pour se cacher de dire tout cela.

— Ça a été le branle-bas de combat. La phase d'attaque. Tout le monde se bousculait devant mes deux jambes en l'air. On m'a demandé à plusieurs reprises si je voulais une péridurale. J'ai dit non. Après, je ne sais plus. Je n'arrive plus à parler, à dire non. Ma tête voudrait bien, mais ma bouche n'articule plus rien. Alors, ma tête se met à dire oui. Je ne me sens plus tout à fait moi. Ils me déshabillent comme une poupée. Je suis incapable de lever un bras. L'anesthésiste, c'est un homme. Il est derrière moi. Je le vois, comme si j'étais audessus de lui. Il enfonce la grande aiguille dans ma colonne vertébrale. Il me rhabille. Le médecin arrive. Il me pique entre les jambes avec quelque chose. La péridurale n'a pris que d'un côté. Il faut recommencer. Cette fois, c'en est trop. Je me mets à pleurer, mais je fais signe que tout va bien.

Esther raconte cette expérience sur un ton monocorde. Elle ne ressent aucune émotion.

— Ils m’ont proposé de faire une épisiotomie. Je ne voulais pas en arriver là. Ils allaient couper mon corps au ciseau et je n’avais pas le choix. Ils étaient quatre. Ils essayaient de détendre l’atmosphère en parlant de leurs vacances. Peut-être que ça leur faisait du bien.

— Et vous, qu’est-ce que ça vous faisait ?

Esther soulève les épaules et lève les yeux vers Hédia. Tout d’un coup, elle se rend compte qu’elle est ici avec elle. Elle vient de lui poser une question, mais laquelle ?

— Et vous, que ressentiez-vous ?

— Moi ! Ça me détruit. Je suis cette chose qui doit attendre, qui doit écouter, qui doit rester là à supporter, à sentir les forceps entrer dans son corps. Et ça fait mal.

Esther sent des larmes couler sur ses joues.

— Que ressentez-vous maintenant ?

— Rien.

— Rien ?

Esther soupire. Elle regarde par terre. Elle veut contenir ses larmes. Elle veut dénouer sa gorge. Ne pas pleurer devant Hédia.

— Je ressens comme un écho. J’ai été projetée dans un passé que j’avais enfermé à double tour. Ma fille est née en début de soirée. Ça a été un déchirement au sens propre et figuré. J’ai dû la regarder, mon bébé, sortir de la salle sans avoir pu la toucher ou la sentir sur mon cœur à sa première minute, à notre première minute.

Esther se racle la gorge.

— Je crois que cette image restera gravée en moi pour le reste de ma vie. Je ressens un arrachement violent, une éternité de tristesse. Je me suis sentie comme une enveloppe vide. Je n’étais plus. J’avais l’impression de mourir, comme une sensation déjà connue. Il fallait encore recoudre l’épisiotomie, attendre et supporter encore. Tout le monde s’affaire et moi je suis là, sale, coupée, seule, nue.

Esther voit qu’Hédia a l’air touchée. Elle entend sa voix, douce, calme.

— Cet accouchement était très violent. Vous parlez d’un écho, comme si vous étiez projetée dans le passé. De quel passé parlez-vous ? Si c’est trop difficile, on peut arrêter.

— Je ne peux pas le dire. Ma bouche ne peut pas.

Esther n'a rien oublié, mais elle n'a que des bribes de souvenirs, des sensations, des émotions qui l'ébranlent sans prévenir. Elle avait enfermé tout cela au fond d'elle-même. La boîte de Pandore était en train de s'ouvrir, la laissant dans un état de sidération, comme un écho encore. Voilà le lien qu'elle fait. Mais elle en a déjà trop dit.

— J'ai mis de côté beaucoup de choses. Et ces choses, elles refont surface. Je ne sais pas comment gérer tout ça. Je m'en veux de réagir comme ça. Je n'aime pas ces images. Je sais que ce sont des souvenirs, mais... Peut-être que je suis folle ?

— Je ne crois pas que vous soyez folle, moi.

Esther n'aime pas quand on lui fait ça. Être gentille avec elle, cela la rend trop triste. Elle a envie de se cacher sous une pierre, disparaître. Tout bloquer. Voilà ce qu'il faut faire. Tout bloquer.

— Vous êtes à nouveau partie, où êtes-vous ?

— Je ne sais pas, loin.

— Je vois que vous regardez derrière moi... Ce que vous avez dit aujourd'hui était difficile à dire.

— Oui !

— Nous sommes à la fin de la séance, ça va aller pour rentrer ?

— Oui !

Esther ne ressent plus rien, comme si elle était anesthésiée. Après être sortie du cabinet, elle entre dans sa voiture, allume le poste de radio et entend : « Avoir une fille, une petite opale... »¹ Les larmes se mettent à couler et elle les laisse glisser sur ses joues. Cela lui fait du bien. Elle conduit sans vraiment être là. C'est une autre partie d'elle qui passe les vitesses, qui double, qui freine. Elle ne pense plus à rien.

1. PRESURVIC, G., *Roméo et Juliette, de la haine à l'amour ; Avoir une fille*, comédie musicale, Palais des congrès de Paris, 2001.

« Je ne vous ai pas tout dit »

La nuit tombe. Hédia se sent fatiguée. Elle a enchaîné tout l'après-midi sans faire de pause, ce qu'elle ne fait pas d'habitude. Elle préfère laisser du temps entre chaque personne. Cela lui permet de faire émerger des hypothèses de diagnostic ou de les confirmer, de lire un article en lien avec la problématique d'une personne qu'elle suit, de passer un coup de fil ou simplement de se changer les idées. Hédia n'aime pas être pressée par le temps. Elle a besoin d'une transition entre chaque séance pour récupérer son énergie et être présente à l'histoire de chacun.

Depuis quelques jours, Hédia s'est repenchée sur le diagnostic d'Esther. Cela fait un moment qu'elle sent qu'il est faussé par quelque chose. Aujourd'hui, elle espère confirmer son intuition.

Esther entre. Elle a l'air plus en forme que la dernière fois et annonce le sujet d'emblée.

— Je vous ai écrit, mais je n'ai pas envoyé la lettre.

— Pourquoi ?

— Je n'ai pas osé. J'ai emmené la lettre avec moi. Je voudrais vous la donner.

Hédia regarde Esther sortir la lettre de son sac. Le papier a été soigneusement plié.

— Que dois-je faire de cette lettre ? Voulez-vous qu'on en parle aujourd'hui ?

— Non ! Il y a autre chose dont je veux vous parler. En rapport avec cette lettre, mais ce n'est pas la même personne. Je ne sais pas si je vais y arriver.

— Vous préférez que je la lise après notre séance, c'est ça ?

— Oui ! J'ai juste envie de partager et il n'y a qu'à vous que je peux en parler.

Hédia est songeuse. Elle prend la lettre sans l'ouvrir. Elle la garde dans la main un instant.

— À quoi cela va servir que je lise cette lettre sans qu'on en parle ?

— Je ne sais pas ! Peut-être que ça va vous aider à m'aider !

— Vous avez besoin que je vous aide à quoi ?

— À parler de ce que je ne vous ai pas encore dit.

Hédia perçoit ces mots comme bienvenus suite à ses dernières pensées avant le rendez-vous.

— En fait, un souvenir m'est revenu...

Esther se tait quelques secondes. Hédia pose soigneusement la lettre sur la table à côté d'elle.

— Je vous sens partie, où êtes-vous ?

— Dans ce souvenir dont je veux parler.

— Qu'est-ce que vous ressentez à l'idée de me dire ce souvenir ?

— Je ne ressens rien.

Hédia voit le corps d'Esther exprimer le contraire. Sa voix même qui se casse montre qu'il se passe quelque chose en elle.

— Je vous vois au fond du fauteuil, comme si vous alliez rentrer à l'intérieur.

— Oui, c'est un peu ça.

— Vous voulez vous mettre derrière le canapé pour me dire ce souvenir ?

— Oui, j'aimerais bien !

— Allez-y !

— Non...

Hédia sourit. Entendre Esther lui dire non lui montre le chemin qu'elle a fait depuis son arrivée. Elle pense à la petite phrase d'Éric Berne : « Allez mieux d'abord, on analysera ensuite si vous le voulez ! »¹ Elle sent qu'Esther montre qu'elle n'est plus autant qu'avant dans le plaisir de l'autre même si le problème de fond n'est pas résolu.

— Il y a deux personnes qui parlaient sous ma fenêtre l'autre nuit. Ils m'ont réveillée et j'ai eu ce souvenir grâce à eux. Le langage. Ils m'ont permis d'entendre mon souvenir. C'était avec mon cousin.

— Votre cousin ?

— Oui, il avait seize ou dix-sept ans, quelque chose comme ça.

— Et vous, quel âge aviez-vous ?

— Je ne sais pas trop, cinq ans.

— Que s'est-il passé avec ce cousin ?

Hédia pressent la suite. Elle se cale dans son fauteuil. Est-ce qu'elle est prête à entendre ? Esther, par ses non-dits, l'a préparée à toute éventualité.

— Je suis entrée dans la pièce, il était assis... Je n'y arrive pas.

— Que ressentez-vous ?

— Je me sens mal de vous raconter ça.

— Vous pensez que je vais vous juger ?

— Non, je sais bien que vous n'allez pas me juger.

— C'est ce qui s'est passé ?

— Je ne sais pas, non, c'est simplement de vous le dire.

Esther sent une boule dans sa gorge, ses yeux qui piquent, mais elle ne se sent pas triste.

— Il était en sous-vêtements... Il se baladait souvent dans cette tenue. Je ne crois pas que j'ai été étonnée. Mais il se caressait. Il se caressait là. Vous comprenez ?

— Il se masturbait ?

— Oui, c'est ça.

— Vous étiez seule avec lui ?

— Oui... Je me souvenais déjà de ça, mais cette nuit j'ai entendu ce qu'il m'a dit. Il m'a demandé si je voulais l'embrasser sur le... Enfin, j'ai avancé, j'ai fait ça... Mais en fait, ce n'est pas ce qui s'est passé. Ce n'était pas juste un bisou. Il a mis sa main derrière ma tête. Il m'a tirée et... Il m'a... Forcée à... C'est entré dans ma bouche.

— Il vous a violée ?

Esther marque en temps d'arrêt. Ce mot lui fait toujours le même effet.

— J'y suis allée, c'est moi, enfin c'est ma faute...

Hédia note avec un point d'interrogation le mot « culpabilité » sur son cahier.

— J'ai l'impression que je vais vomir. Je ne peux plus respirer. Il m'a fait bouger comme une poupée. Sa main est si grande, si forte. Je veux partir. Je n'arrive pas

à relever la tête. Ça sent mauvais. Ça entre dans ma bouche. Ça va et vient.

Hédia voit qu'Esther se cache les mains derrière le dos. Elle regarde par terre. Tout son corps est comme figé.

— Je ne sais plus si j'ai pleuré parce que tout s'arrête comme si j'étais sur le point de mourir.

Esther reste silencieuse. Immobile. Les yeux fixes. Les lèvres serrées comme celles des bébés qui refusent d'ouvrir la bouche à l'approche d'une cuillère de purée.

— Vous êtes toujours avec moi ?

— Je suis glacée.

Hédia voit Esther qui tremble.

— Vous voulez que j'allume le poêle ?

— Non ! J'ai froid à l'intérieur.

— Vous êtes ici avec moi, votre cousin ne peut plus vous faire de mal...

— Ce qui s'est passé avec Eliott, cette... fois ou j'ai senti le couteau dans ma main... C'est ça qui a jailli en moi. Je veux dire que mes sensations, c'était lié à ce souvenir. Eliott, il n'y était pour rien. C'est moi ! Moi et ce qui s'est passé quand j'étais enfant. Aujourd'hui, j'ai compris ce qui s'était passé ce jour-là, quand j'étais petite. Il m'a demandé et j'y suis allée et, quand Eliott a mis sa main derrière ma tête, je crois que j'ai ressenti tout ça. Je me suis dégoûtée d'y être allée. D'avoir fait ça.

Esther voudrait laisser ses larmes couler, sentir une étreinte, se lover contre quelqu'un. S'arracher les yeux et ne pas voir Hédia en face d'elle.

— Ce qui est arrivé, ce n'est pas votre faute !

Hédia voit qu'Esther la regarde droit dans les yeux maintenant.

— Il ne m'a pas forcée à venir vers lui. Il m'a demandé et j'ai avancé.

— Vous étiez une enfant !

— J'aurais pu m'enfuir, me cacher, sortir de l'appartement.

— C'est ce que vous auriez fait si vous aviez su que c'était dangereux pour vous. Vous ne pouviez pas mesurer les conséquences de cet acte.

Hédia se sent agacée, en colère. Comment Esther peut-elle penser que c'est de sa

faute ?

— Vous êtes la victime de votre cousin, pas le contraire !

— Je pouvais ne pas y aller. J'avais le choix.

— Je vous trouve très dure avec vous-même, avec la petite fille que vous avez été.

— Il y a des raisons... Ce que j'ai fait, je n'aurais pas dû le faire.

— L'enfant est curieux de sa sexualité, mais elle ne veut pas dire la même chose pour lui que pour l'adulte.

— Et voilà où ça le mène !

— C'est à l'adulte de mettre les limites. C'est à lui de dire non à l'enfant ! L'enfant ne sait pas le faire pour lui à quatre ou cinq ans. Imaginez un ballon qui traverse la route, que va faire l'enfant ?

— Il ira le chercher !

— Oui, et c'est ce que vous avez fait !

Hédia voit Esther qui soupire, qui fronce les sourcils comme si elle essayait de résoudre une énigme.

— Votre cousin n'était plus un enfant, il n'avait pas à vous demander cela.

— Mmh !

— Vous avez été abusée par lui. Abusée ? Violée ! C'est lui qui aurait dû mettre des limites.

Esther se sent tellement malsaine, ignoble, dégoûtante. C'était à elle de dire non. Lui, il a demandé, elle aurait pu lui cracher à la figure.

— Si votre fille venait vous voir en vous racontant cela, vous l'accuseriez d'avoir mal agi ?

— Bien sûr que non !

— Vous penseriez que c'est de sa faute ?

— Non ! Jamais je ne penserais ça !

— Alors, pourquoi le penser pour vous ?

— Je ne sais pas ! Je n'avais pas vu les choses comme ça !

— Vous n'aviez pas imaginé que vous étiez une petite fille comme votre fille !

— Oui, c'est ça ! Maintenant, je ne sais plus quoi penser.

La séance se termine. Hédia rappelle à Esther qu'elle peut l'appeler si cela ne va pas bien. Elle reste sur le pas de la porte un instant. Ce qu'elle pressentait vient d'apparaître.

1. BERNE, É., *Que dites-vous après avoir dit bonjour ?*, Paris, Tchou, 2009.

Empathie

Hédia se rend compte qu'elle serre si fort la poignée qu'elle en a mal aux doigts. Elle se sent tellement en colère.

Elle ferme la porte et retourne s'asseoir dans son fauteuil. Elle revoit Esther décrire ce qu'elle a subi, dire que c'est de sa faute, affirmer qu'elle aurait dû refuser un tel acte. À aucun moment elle n'a pensé qu'on avait abusé de sa naïveté d'enfant. En l'entendant répéter qu'elle avait le choix, Hédia se revoit serrer son stylo. Difficile de garder sa neutralité. Elle a senti qu'elle sortait de ses gonds en exprimant ce qui la retenait depuis un moment et qu'elle gardait pour elle : « Vous êtes la victime de votre cousin, pas le contraire ! » Esther l'a regardée avec étonnement. Elle n'est pas prête pour se reconnaître victime.

Hédia avait pensé à sa fille pendant la séance. Elle imagine si cela arrivait à sa propre fille. Ce qui émerge en elle à cette idée est si violent ! D'une nature calme et posée d'habitude, elle se sent à cet instant l'âme d'une meurtrière. « Oui, c'est ça, c'est un crime ! Et Esther tente presque de protéger son agresseur ! »

Elle a entendu des histoires de vie difficiles. Des adultes ayant subi la maltraitance de parents alcooliques, d'anciens enfants battus. Elle a même entendu une personne lui raconter comment elle se faisait enfermer dans le grenier quand elle n'était pas sage, des heures entières sans manger, dans le noir, après que son père lui avait donné des coups de ceinture.

Les émotions, les sentiments qu'elle ressentait en entendant ces histoires de vie violentes étaient un outil incontournable dans le travail thérapeutique. Elle utilisait ses ressentis pour l'analyse, mais elle n'avait jamais éprouvé une telle tension en entendant ces mots. Pourquoi ? Qu'est-ce qui faisait la différence avec ce qu'elle avait déjà entendu de toutes ces personnes qui venaient la voir ?

Hédia repense à cette lettre qu'Esther lui a donnée. Elle la prend dans sa main. Elle la regarde un instant. Elle remarque le papier choisi qui a l'air vieilli comme ces lettres de l'ancien temps. Le scotch a remplacé la cire, mais la pliure est identique. Elle décolle le scotch avec attention pour ne pas abîmer le papier, comme s'il était précieux.

À l'heure d'aller à la ferme, un membre de mon clan, grand lointain cousin, va passer me chercher. Il habite la maison d'en face. C'est le seul « grand » garçon qui ne soit ni un adulte ni un enfant, qui veuille bien jouer avec moi. Il faut dire qu'il n'y a pas beaucoup d'enfants par ici. Il me fait découvrir de nouvelles choses. Des choses de grands.

Hédia se laisse aller au fond de son fauteuil.

Je voudrais vivre une autre époque, un autre temps, où il n'y a ni voiture, ni télévision, ni enfance.

Après, il faut repartir, prendre le chemin du retour, traverser la grande route, passer devant le grand chêne et faire ce choix que je ne sais pas encore faire... Je sais ce qui va arriver. Je n'y échapperai pas. Si je savais que ma voix pouvait me sauver. Si j'avais toutes les règles des hommes, je saurais que le jeu qui va venir n'est pas un jeu. Je connais bien ce jeu, il fait partie de ma vie. Il n'est pas le premier avec qui j'y joue. C'est qu'il doit en être ainsi. Personne ne m'a dit que ce jeu qui m'excite, qui me rend grande, qui me fait entrer dans la confiance est interdit.

La colère d'Hédia s'évapore petit à petit. Doucement, le cabinet s'étirole laissant place à la grande route, au chêne sur le bas-côté, le grand escalier...

... qui tourne dans la grande maison, jusqu'au dernier étage, dans les combles. Voilà l'ancre où je ne peux plus être chevalier, où je me retrouve dans un âge qui n'est pas le mien. J'y entre à petits pas. Je ne me souviens plus de la première fois où cela s'est passé, je l'ai déjà oublié. Chaque chose qui passe s'oublie, se recroqueville au fond de mon esprit et s'enferme dans un tiroir. Jour après jour, le jeu du secret s'organise. Au début, on enlève un tee-shirt, on écoute le cœur, chacun son tour. Il y a encore une part d'égalité. Sans m'en rendre compte, l'équilibre se rompt dans un silence obscur ou les corps se dénudent. Le mien est petit, uniforme, l'autre est grand, celui d'un homme déjà. Je sens une controverse mal placée : sentir l'excitation de ce jeu et savoir au plus profond de moi que je ne dois en parler à personne. Je ne sais pas si c'est bien ou mal, je ne me pose pas cette question. Je me laisse guider, plaçant mes mains où il l'ordonne. L'ordre est doux, non violent, alors c'est bien un jeu qui s'appelle : donne-moi du plaisir. C'est lui qui dicte le parcours. La parité a été abolie sans crier gare. Sur les épaules, sur le dos, sur le ventre, le cou, entre les jambes. Je découvre la chaleur d'un corps qui n'est pas le mien, ni même celui d'un autre qui serait le même.

Hédia est si éloignée de cet ici et maintenant qu'elle ne sent pas les larmes qui

coulent sur ses joues. Elle ne les voit pas non plus tomber sur le papier.

J'entre dans le monde des grands, j'en tiens une part. Je sens cette chose qui change de forme et qui est plus grande que ma main. Je sais déjà bien ce que c'est, cela me fait peur. J'en connais déjà le goût, je sais qu'elle m'a déjà étouffée. Et je sais aussi qu'un jour cette chose viendra en moi. En regardant mon corps, je me demande comment cela est possible, problème de proportions. C'est inimaginable, je sens la souffrance que je ressentirai. En même temps, je ressens des choses étranges en moi. Je sens mon corps chauffer de l'intérieur, mon sang s'accélérer. Cette façon qu'il a de me parcourir. Il respecte des règles strictes, toujours les mêmes. Comment comprendre ? S'il passe entre mes jambes, il ne fait que faire le tour de cette zone où je ressens l'étrange sensation, mais je dois m'arrêter à ce même endroit sur son corps et le caresser longtemps, le sentir changer, il aime ça. Pourquoi lui y a droit et pas moi ? Pourquoi faut-il ne rien dire ? Est-ce que c'est moi qui fais quelque chose de mal ? Mon corps n'est déjà qu'un lieu de passage, un territoire de plaisir, du plaisir de l'autre et non du mien propre. J'apprends à me taire, à ne pas demander, à laisser l'autre me maîtriser. Le jeu va continuer longtemps, des années. Et puis comme la vie bascule à tout moment, il y aura le grand passage. Je suis à l'aube de l'adolescence, à l'aube d'un nouveau voyage sur de nouvelles terres. Grand lointain cousin doit entrevoir la fin du jeu, il sent aussi que je m'approche de la fin de l'enfance. Il faut marquer cet événement. La famille s'est réunie au salon. Tout le monde parle fort, les verres tintent, la musique fait comme un mur acoustique. Je suis dans l'ancre avec mon maître. Dernière ligne droite avant le nouveau monde. Est-ce un voile devant mes yeux ou de véritables voilages qui s'enflent et bougent tout autour du lit dans un brouillard humide ? Est-ce une illusion ou mon maître est complètement nu et moi aussi ? Est-ce moi que je vois, les mains caressant son corps, jusqu'à emmener mon maître à l'extase ? En quelques minutes, tout s'efface, comme on formate un disque dur. Je vais enfermer à double tour cette cérémonie de passage, cadenassée par l'aveuglement et la surdité d'une famille qui festoie pendant le sacrifice. C'est une fête barbare où je suis la victime d'un rite tribal qui m'inculque l'art de m'effacer de moi-même. Pendant que la fête bat son plein, j'efface ce qui restait de mon essence même. À chaque nouvelle caresse, le brouillard s'épaissit de plus en plus. Je quitte une enfance où l'homme m'a appris à assouvir ses plaisirs charnels, ou mon propre plaisir n'existe qu'après celui de l'autre. Je ne savais pas que tout cela servirait à ma propre tuerie.

— Hédia ? Tout va bien ?

Hédia n'a pas entendu Pablo frapper et entrer. Il s'agenouille devant elle et pose ses mains sur ses genoux en la regardant pleurer.

— Que se passe-t-il, mon cœur ?

Les larmes coulent de plus belle. Hédia se laisse aller.

— Vas-y, pleure, chérie ! Que t'arrive-t-il ?

— Dis-moi, Pablo, comment peut-on faire tant de mal ? Comment les gens peuvent faire tant de mal à d'autres gens, à des enfants ?

— Je ne sais pas, mon cœur ! Je ne sais pas !

Cela lui fait du bien de laisser ses émotions s'exprimer. Elle pose sa tête contre le front de Pablo.

— Tu sais, je suis heureuse de t'avoir. D'avoir nos enfants. Est-ce que tu crois que nous sommes de bons parents ? Est-ce que tu crois que nous pourrions ne pas voir s'ils étaient malheureux ?

— Je crois que nous le verrions, Hédia ! Regarde ta fille comment elle rit. Elle dort bien, elle joue. Tu le dis toi-même, un enfant qui dort bien, qui mange bien, qui rit et qui peut être proche est un enfant en bonne santé physique et morale. Et François, tu crois vraiment qu'on ne le verrait pas s'il était malheureux ? Il a ramené un 19 sur 20 en maths, il a rendez-vous avec ses copains demain pour jouer au foot et il m'a dit ce soir qu'il était amoureux ! Tu t'inquiètes trop, comme d'habitude. Tu forces trop. Peut-être que nous devrions prendre quelques jours. Partir nous ressourcer.

— Oui, c'est une bonne idée ! J'accumule de la fatigue. J'ai besoin de prendre un peu de distance.

En disant cela, Hédia se rend compte qu'elle a absorbé toute la non-distance qu'il y a eue entre Esther et ses cousins. Elle a absorbé les émotions qu'Esther n'exprime pas. Ajouter à cela la fatigue et sa propre vision des faits, cela a débordé. Elle vient de comprendre ce qu'Esther camoufle peut-être derrière l'oubli et la distance grâce à son empathie.

— Tu souris maintenant ?

— Oui. J'ai vu une petite fille aujourd'hui, Pablo. Une petite fille extraordinaire. Une petite fille qui a su développer de belles défenses pour survivre à l'impensable. J'avais perdu de vue l'objectif de notre travail. Maintenant, je me souviens, je dois montrer à cette petite fille qu'elle ne craint plus rien et qu'elle

peut dire « non ». Tu m'as permis de voir ça, merci !

— Tu es trop aimable, je n'ai rien fait !

— Si ! Tu m'aimes et tu me le montres. Voilà ce que tu fais. Donnemoi encore quelques minutes, je vais venir.

— Prends ton temps, les enfants sont en train d'essayer leur nouveau jeu vidéo de toute façon ! Ils ne sont pas pressés d'arrêter ! Pablo dépose un baiser sur le front d'Hédia avant de partir.

— Je t'aime !

Hédia lui lance un sourire. C'est bon qu'il soit là.

Elle essuie ses larmes, regarde le sofa en face d'elle en souriant. Elle est fière d'Esther. Fière de l'accompagner. Elle replie la lettre et la pose sur son cahier.

Elle aime son métier. Pour rien au monde elle n'en changerait. Elle apprend tellement auprès de ses clients. Elle se rappelle cette phrase qu'elle a entendue lors d'une conférence qui parlait de grandir avec son client¹. C'est exactement le sentiment qu'elle a en ce moment. La thérapeute qu'elle est n'a pas fini de grandir, parce qu'à chaque instant, il est toujours possible qu'un client vienne toucher en elle une zone de fragilité. Et cela la fait grandir ! C'est une belle leçon d'humilité !

1. CRESPELLE A., « *Grandir avec le client* ». Cycle de conférences de 1993 à 1999, Éditions d'analyse transactionnelle, 1999.

Dans la gueule du loup

Un disque acheté au magasin. Un prix à payer. Rien ne se donne gratuitement. Il y a un coût pour chaque chose. Esther voudrait ne pas demander, mais le disque est là, elle sent qu'elle peut l'avoir. Une proposition qui tombe bien. Elle ne peut pas résister. Le disque est acheté. Il faut dire merci. Ce n'est pas le mot qui importe. Il peut sortir de la bouche avec l'intonation de la politesse. Sa valeur réside dans l'échange. On lui a appris que si on donne, c'est pour recevoir en retour. Une invitation en vaut une autre, toujours. Un cadeau reçu est un cadeau offert. L'autre ne donne le plaisir qu'à la condition de le recevoir en retour. Une danse dont le va-et-vient incessant fait oublier qui l'a initiée. Il y a des rires qui retentissent, comme à chaque début de cette danse sans musique. Après les rires, il y a le vide. Jeu du chat et de la souris, des chatouilles. Ça la fait rire, ça fait aussi des choses partout dans le corps. Pourquoi le plaisir monte-t-il ?

Les chatouilles de mamie font rire, mais ici c'est différent. C'est un faux rire, un rire parce qu'il faut rire. Est-ce les gestes qui sont différents ou le doigté qui s'est transformé ? Elle ne sait plus. Ce plaisir-là, elle le connaît. Encore et encore elle le rencontre. Il a une saveur différente en fonction de celui qui se trouve en face. Les chatouilles de mamie, les caresses du copain sont deux sensations distinctes, deux plaisirs qui ne s'entremêlent pas. Maintenant, c'est autre chose, un tout dont elle reconnaît les parties, mais qu'elle conçoit comme appartenant à des terrains séparés. Tout est mélangé. Elle ne sait plus si elle doit avancer ou reculer, rire ou pleurer, crier de joie ou d'effroi.

Esther entend son téléphone vibrer. C'est l'heure de son rendezvous. Elle allume le moteur de la voiture et s'engage sur le petit chemin. La cheminée est allumée. Elle sort de ses pensées, se gare, frappe à la porte et entre.

— Bonjour !

Hédia est en train de remettre du bois dans le poêle.

— Bonjour ! J'arrive tout de suite !

— Pas de souci !

Esther sourit. Elle sent l'odeur du bois. Une bonne odeur. Hédia lui tend la main

pour la saluer et s'assoit dans son fauteuil.

— Comment allez-vous aujourd'hui ?

— J'ai du mal à me connecter !

— Que s'est-il passé pour que cela arrive ?

— Je ne sais pas trop. Ça a commencé dimanche.

— Mmh !

— Je ne sais pas si cela a un lien...

— Allez-y, nous verrons bien !

— J'ai mon ami Christophe qui est passé me voir samedi. On est allés au restaurant. Je ne sais pas comment on en est arrivés là. À un moment, il a passé sa main derrière mon dos et il m'a enlacée. Je me sentais bien, je crois.

— Vous croyez ?

Esther cherche à comprendre, mais elle se sent happée, projetée dans une course dans laquelle elle ne peut faire marche arrière. Le geste passe d'une nuance à une autre, d'une signification à l'autre, comme si toutes les règles établies se mélangeaient ne formant qu'une perte de sens. Une seule issue possible, suivre la route qu'on lui présente.

— Je ne sais pas. Après il m'a embrassée sur la joue. Je ne savais plus si j'avais envie qu'il continue ou pas. Je lui ai dit stop.

— Bravo !

Esther sourit. Elle voit bien qu'elle réagit différemment d'avant, mais pour l'instant cela ne change pas grand-chose au résultat final ! Elle a l'impression de se jeter dans la gueule du loup.

— Après, on est sortis du restaurant. Il a payé l'addition. Je l'ai raccompagné chez lui pour récupérer ma voiture. Et ça a recommencé. J'avais pourtant réussi à dire non. Mais là, je n'arrivais plus à bouger. Je savais qu'on allait en arriver là.

— Comment le saviez-vous ?

Le disque est payé. Il faut dire merci. Esther est maintenue au sol, ses poignets serrés si fort que ses mains semblent se détacher. Ce dos qui fait mal. Ce poids sur la poitrine. C'est Joseph qui va gagner, comme souvent. Il va et vient, sa transpiration comme une pommade qui s'étale, qui la salit, qui entre dans tous

les pores de sa peau. Sa bouche contre son oreille respire, haletante, dans un son mortifère. Ses jambes qui maintiennent les siennes, ça fait mal dans le bas du ventre.

— On s'est retrouvés au lit. Christophe, c'est un vieil ami. Je ne pensais pas qu'il... Enfin pour moi, on est juste amis ! C'est comme si j'avais provoqué tout ça. J'étais bien, pourquoi il a fallu que j'aille chez lui ! C'est comme s'il fallait que je sabote chaque moment où je me sens bien ! Tous les choix que je fais m'amènent à faire des erreurs !

Esther s'arrête de parler. Les images qui l'envahissent depuis dimanche sont de plus en plus précises. Elle a toujours su ce qui s'était passé, mais elle avait mis cela loin dans un coin de sa tête. Depuis la naissance de Rebecca et surtout depuis son anniversaire, toutes ses images l'envahissent.

— Cela vous fait penser à quelque chose ?

— Oui ! Ça me fait penser à Joseph !

— Joseph ?

— Je préfère l'appeler comme ça. C'est le père de ma mère.

— Pourquoi pensez-vous à lui ?

— Parce que c'est pareil. Je n'aurais jamais dû aller chez lui.

— Que s'est-il passé avec Joseph ?

Esther se dit qu'elle a tellement joué à être quelqu'un d'autre, à s'inventer une autre vie dans sa tête, que ce qu'elle ressent maintenant est étrange. Elle a le sentiment de s'apercevoir enfin. D'être face à elle-même. Comme deux « Moi » qui se rencontrent. Ces émotions qui frappent à sa porte, ces flashes qui font mal. Ce qui était dans ses bas-fonds émerge avec ce besoin de le partager.

— Mon premier jour chez Joseph ! C'était une grande aventure. Quand je suis arrivée chez lui, il m'avait préparé des crêpes. On a beaucoup ri ce jour-là, dans sa cuisine. Après, on est allés au fond du jardin. On a étendu le linge. Un vrai couple ! Je lui passais les épingles, il étendait les draps en parlant avec son copain Raymond. Ils discutaient pronostics. « Alors, qui va gagner aujourd'hui, Joseph ? » « J'pariais sur Casenave Bleu ! » « Bof, c'est pas dit, l'est à dix contre un ! Ça ne va pas rapporter gros ! » Alors, Raymond pariait sur Casenave Bleu. Joseph, lui, il oubliait ses tickets sur la table du salon. La plupart du temps, il arrivait au PMU en oubliant l'ordre des chevaux. Et il se rongait les ongles devant la course en regrettant. Combien de fois il l'a eu, ce tiercé dans l'ordre

sans jamais l'avoir joué. Combien de fois il a bu un petit coup de rouge en regrettant son oubli ! À cette époque-là, il y avait une part de moi qui l'aimait, le Joseph. Je le trouvais drôle, gentil. Il m'aimait bien. Il s'occupait de moi à sa manière !

Esther remarque le calme d'Hédia. Elle se souvient qu'à leur dernière séance, elle était accrochée à son fauteuil. Là, elle paraît détendue, comme si elle accueillait tout cela paisiblement. Esther se sent rassurée.

— Je vois... Peut-être que tout ça n'est qu'une mascarade.

— Vous voulez me décrire ce que vous voyez ?

— Il y a le grand lit défait, les draps froissés. Le volet est fermé. La grande armoire avec les vitres cendrées. Je vois son reflet. Il reboutonne son pantalon.

Esther baisse les yeux. Elle préfère regarder le sol, le mur, la toile d'araignée. Elle sait qu'Hédia est là, qu'elle sent ce qu'elle lui dit. Elle ne doit pas parler de ça. Si Hédia ne la regardait plus comme avant ? Après, elle aurait envie de s'enfuir, de se cacher, de se tuer. Mais elle ressent si fort le besoin de rompre le silence, de briser ses secrets.

— J'ai le cœur qui se serre, je ressens une décharge électrique dans le ventre à chaque fois que j'y pense.

— Vous la ressentez maintenant ?

— Oui.

— Que dit-elle, cette décharge ?

— Ça fait mal.

— Je ressens en vous une émotion, c'est d'accord de la laisser venir ?

Les larmes se mettent à couler. Esther n'avait pas imaginé ça. Ce calme, cette sensation. Entendre Hédia lui dire qu'elle a le droit d'exprimer ce qui est en elle, c'est comme si elle avait appuyé sur un bouton de liberté.

— Je suis allongée sur le sol entre la porte-fenêtre et la table. Il est sur moi. Je sens tout le poids de son corps, trop vieux, trop maigre, trop sale... Je ne vois rien après. Je sais qu'il se passe quelque chose, c'est comme si mes yeux étaient aveugles.

— Que ressentez-vous maintenant ?

— J'ai mal. Je sens du dégoût, je me sens sale...

— Où avez-vous mal ?

— En bas du ventre. Au dos. Le sol est trop dur, trop froid. C'était un jeu. Comme tous les jeux, ça finit toujours mal. Ma mère me l'a assez répété. Mon esprit a quitté mon corps. Il vole au-dessus de lui, d'un coin de la pièce. La télévision est allumée, mais je ne l'entends pas. Mon esprit n'a plus de son, les images se brouillent, il ne reste que des sensations qui s'ancrent au plus profond de mon corps, qui se font un nid dans ma chair. La douleur dans le dos, les poignets qui s'enflamment, un souffle qui m'a quittée, puis tout s'arrête... J'ai peur.

— Pourquoi cette peur ?

— Parce que je ne peux rien faire, je dois juste supporter. Je n'avais jamais vu les choses ainsi. J'ai tellement cru que c'était de ma faute. Que c'était moi la sale gamine. Je n'ai rien dit, jamais.

— Et vous me le dites aujourd'hui. Vous m'accordez votre confiance. Bravo d'avoir parlé ainsi.

— Je ne veux plus me laisser emporter par cette machine. Je ne veux plus voir Christophe pour le moment parce que je ne suis pas sûre de résister à ses avances. Je sais que je ne veux pas sortir avec lui. Je ne sais même pas ce que je ressens quand il me touche. Je me sens projetée dans ces souvenirs, c'est tout ce qui arrive.

— Vous voulez dire que quand vous vous laissez mener par son désir, vous faites comme avec Joseph ?

— Oui ! C'est ça. Ça marche pareil ! Parce qu'avant que ça arrive, je sais et après aussi, mais pendant que Christophe m'embrassait, je ne savais plus. J'ai tellement eu cette habitude de faire plaisir à l'autre que je me rends compte que je ne pose jamais cette question de savoir ce que je ressens. Je ressens du plaisir pendant un instant, mais ce qui arrive est-ce que je le veux vraiment ? C'est comme un automatisme qui me projette hors de moi. Il reste juste cette souffrance qui emporte tout ensuite. Je ne suis plus en contact. Je ne le voyais pas avant. Maintenant, c'est clair !

Esther a l'impression d'avoir vomi une part d'elle. Elle a honte des mots qu'elle a entendus. Ce qui s'est passé est honteux. C'est pour ça que les volets étaient fermés dans la chambre de Joseph. C'est pour ça que quand la voisine venait frapper à la porte pour demander ce qui se passait, Joseph trouvait des excuses. Elle repartait, sans dire un mot. Elle n'avait jamais dit cela à personne.

Sans issue

Esther ne va pas tarder. Hédia a repris son diagnostic suite à leurs dernières séances. Ce qu'elle pressentait s'est éclairci. Les éléments lui paraissent plus clairs, fluides. Derrière les comportements d'Esther se cachent bien sûr le fait de sa naissance, de l'absence de son père et l'intrusion de sa mère. C'était le cadre du tableau. Maintenant, elle voit apparaître un ensemble plus vaste dans lequel un ou plutôt des traumatismes se sont greffés et qui permet de mieux comprendre pourquoi Esther déconnecte, sursaute, regarde dans le vide, se laisse envahir par ces hommes qui l'approchent sans dire non. C'est comme une répétition permanente, comme si elle retournait sans cesse vers ce qui lui a fait mal.

Esther arrive à l'heure comme toujours. Elle pose ses affaires sur le sofa à côté d'elle.

— J'ai l'impression que je ne m'en sortirai jamais. Je vois bien comment le plaisir et la souffrance se sont associés en moi. Ça devient très clair maintenant ! Christophe a payé le restaurant ! C'est ça qui a déclenché le reste. Rien n'est gratuit ! Quand il a insisté pour payer l'addition, j'ai entendu cette petite phrase qui disait qu'il allait falloir rembourser cette dette. J'avais juste espéré qu'il ne chercherait pas encore à m'embrasser parce que je savais que je ne pourrais pas dire non. Je ne suis pas encore prête à cet endroit-là. Je peux le faire au travail maintenant. Dans le domaine affectif, avec un homme, je n'y arrive pas. Je me sens coincée.

— Oui, vous vous sentez coincée comme quand...

Hédia sourit intérieurement. Esther est passée à un autre stade de sa thérapie. Elle élabore maintenant en conscience en dehors des séances et le partage ici avec elle. Elle n'arrive plus en disant qu'elle ne sait pas.

— Je vois le sol du couloir. Joseph est décoiffé, essoufflé. Ma peau contre le parquet. Sa peau contre la mienne. C'est le chat qui gagne contre la souris. Du bruit. Trop de bruit. J'ai crié. Il a couru. On est tombés. Lui sur moi. On a glissé l'un sur l'autre. Lui sur moi. Il se frotte. Je me débats. C'est un jeu. Pas méchant. Il attrape mon tee-shirt. Il l'enlève. Je suis en jupe. J'ai chaud. J'ai mal. J'ai peur.

Je le repousse. Je vais gagner. Il me serre les bras. Je bouge mes jambes. Il a plus de force que moi. Il plaque mes mains au sol. Il s'appuie, se faufile. On sonne à la porte. C'est la voisine. Je me cache. Je ne fais pas de bruit. Je ne respire plus. Je ne suis plus là. Il se recoiffe d'une main. Reboutonne son pantalon. Ouvre la porte : « Que se passe-t-il, tout va bien, j'ai entendu du bruit ? Oui, tout va bien. On s'amuse. » La porte se ferme. Le jeu va reprendre. Pas d'issue. Je suis coincée. Coincée comme avec le collègue dans le bureau, comme avec Eliott ou Christophe.

— Vous avez parlé de peur.

— Oui, je crois. Je n'avais jamais vu que je pouvais avoir eu peur.

— Comment ça ?

— Je pensais que c'était moi qui avais amené tout ça.

— Ça n'empêche pas la peur, si ?

— Je le croyais. Parce que je ne ressentais rien avant. Il y avait juste mon corps qui parlait. C'est comme si plus aucun signal émotionnel ne fonctionnait, n'arrivait à mon cerveau. Je me sentais perdue, je ne savais plus, j'étais figée, glacée. Quand je ressens du plaisir, je crois que j'ai peur.

— Plaisir et souffrance, plaisir et peur. Beaucoup de mélange ?

— Trop de mélange. Pendant longtemps, j'ai pensé aux bons moments qu'on avait vécus, aux rires, aux crêpes, aux jeux. En même temps, dès que quelqu'un parlait de pédophilie, de viol, j'avais envie de vomir, de m'effacer du monde. Je trouve ça dingue que les gens parlent de ça comme ça ! Sans savoir si celui qui est en face d'eux l'a vécu. J'ai fini par oublier le déplaisant. J'ai vécu dans une seconde illusion, que tout ça n'était qu'une fabrication de mon esprit, que rien de tout ça ne s'était produit et que si ça s'était produit, c'était à cause de moi.

— Une dénégaration de la réalité ?

— C'est ça !

— Que ressentez-vous quand les gens parlent du viol ?

Hédia se posait en même temps la question pour elle-même. Elle se souvient à cet instant d'une discussion qu'elle avait eue avec une collègue. Elle n'avait pas pensé que les personnes aux tables voisines avaient entendu leur échange et comment elles avaient reçu ces mots. Peut-être y avait-il une Esther parmi elles. Elle se rendait compte que ces échanges en public pouvaient bouleverser des

gens sans qu'elle le sache. Elle était toujours discrète, mais emportée dans la discussion, il arrivait que la voix monte légèrement. Était-elle assez vigilante ?

— C'est comme si on me démontait avec violence. Comme si on parlait de vous en faisant comme si vous n'étiez pas là. Vous devenez transparent. Vous avez envie de hurler que vous êtes là et que ce dont ils parlent, vous savez bien ce que c'est, mais vous ne pouvez pas parce que vous êtes tétanisée.

— Comme avec Joseph ?

— Oui. Je me souviens d'une fois. Je suis assise sur ses genoux comme quand on a cinq ans. J'ai onze ans. On regarde la télévision. Je sens sa main sur ma hanche et quelque chose qui gonfle. Bouton OFF. Mon esprit s'évade. Pendant ce temps, dehors, le monde tourne. Le plaisir monte. Les mains bougent. Je ne ressens plus rien. Mon corps et mon esprit sont en tétanie. Comme ces muscles qui ne peuvent plus bouger quand on a fait trop de sport.

— À quoi cela servait-il ?

— Je ne sais pas. Je ne savais tellement plus rien. À ne plus rien savoir, voilà à quoi ça sert.

— Quand on ne sait pas, on ne ressent plus ?

— Oui, c'est ça !

— Pourtant, votre corps montre qu'il se passait quelque chose d'ordre émotionnel.

— Oui, c'est comme si ces émotions avaient été enfermées dans une boîte. La boîte est en train de s'ouvrir et je suis en train de relier les émotions aux souvenirs. Oui, comme si les choses se remettaient à leur place.

Hédia pense à ces jeux où l'enfant doit enfoncer une pièce en forme d'animal dans le bon espace. Quand toutes les pièces sont en place, une scène se forme, le dessin sur le plateau prend du sens.

— Vous avez mis de côté ce qui était trop difficile à vivre ?

— Oui... quand les souvenirs sont là, je navigue entre la culpabilité et l'idée que ce n'est pas vrai... J'avais l'illusion que ce n'était qu'un jeu dont j'étais l'inquisitrice.

— Avez-vous toujours cette illusion ?

— Non... Ce n'était pas un jeu, au sens d'un jeu amusant. Je crois que j'étais dans une autre réalité. Comme si une part de moi avait disparu et qu'elle

réapparaissait maintenant. C'est fou ! Je savais bien que ce genre de choses, ce n'était pas normal ! Ça me fait penser aux adultes qui disent aux enfants qu'il faut mettre sa ceinture en voiture et qui ne la mettent pas. Ils savent que c'est dangereux. Ils le font quand même.

— Vous voulez dire que vous saviez que c'était dangereux.

— Non, ça faisait tellement longtemps que j'avais ce genre de relations. Je veux dire, ce n'était pas la première fois. Plus les semaines passaient, plus l'histoire se répétait. Comme si c'était inévitable. Je ne voyais aucune issue. Oublier, vivre dans l'illusion, c'est mieux... Ça sert à enlever la culpabilité quand elle devient insupportable. C'est elle qui me lacérait dès que je me croisais dans un miroir. Alors, j'ai oublié tout ce qui était réel et je me suis blottie dans mon monde intérieur. Vivre dans ses pensées, c'est plus doux, mais ma propre histoire m'a échappé. J'ai gâché tellement de temps.

C'est étrange, cette sensation qu'Hédia ressent maintenant : une forme de limpidité, de clarté, de justesse.

— Comment vous a-t-elle échappé ?

— Mon cerveau a enfoui dans mon corps beaucoup d'images. Je voudrais avoir mes souvenirs en entier.

— Pourquoi ?

— Pour être sûre, pour me faire confiance, ne plus m'en vouloir et dépasser tout ça.

— Le dépasser, ça veut dire quoi ?

— Ça veut dire, ne plus tomber dans le néant à n'importe quel moment.

— Tomber dans le néant ?

— Des fourmis dans la tête. Les oreilles qui bourdonnent. Mal dans le bas du ventre. Cauchemars. Je suis glacée à l'intérieur. Des flashes défilent dans ma tête. Je sursaute pour rien. Incapable de me concentrer. Parfois, j'oublie ce que je suis en train de faire ou de dire. Les gens trouvent ça bizarre. Je suis absente alors que mon corps est ici.

— Que se passe-t-il ensuite ?

— Je lutte pour rester en contact avec ce qui se passe autour de moi. Je culpabilise.

— Qu'est-ce qui provoque la mise en route de cette machine ?

— Ce peut être n'importe quoi. Tout ce qui me renvoie à Joseph, à mes cousins. Une main sur l'épaule par exemple.

— Cette main sur l'épaule, ça vous renvoie à quelque chose ?

Hédia voit qu'Esther a machinalement un mouvement de recul.

— Au dégoût. Les gens croient qu'une petite caresse sur l'épaule, c'est un geste amical. Moi j'ai envie de les frapper quand ils font ça sans demander. C'est comme un réflexe. Je crois que je pourrais leur mettre des claques.

— Et si vous mettiez ces claques, que se passerait-il ?

— Je trouverais ça absurde. Ils n'y sont pour rien. Ils ne savent pas.

— Ils ne savent pas que c'est important pour vous de ne pas être touchée sans votre permission ?

— Oui, oui, c'est ça. Je me rends compte que ma réaction est disproportionnée. En fait, c'est l'émotion du passé qui revient.

— Quelle émotion ?

— De la peur, encore !

— Quand la machine se met en route, c'est qu'à cet instant vous avez peur alors ?

— Ça me parle, ce que vous dites. Je ne sais pas le définir. C'est étrange comme sensation. C'est très clair et en même temps je n'arrive pas à me le représenter !

— Parfois, on exprime une émotion à la place d'une autre, parce que l'autre est trop difficile à vivre ! J'ai été trop vite ou trop loin... Où êtes-vous ?

— Je ne sais pas, je me suis perdue tout en ayant l'impression de m'être trouvée !

Hédia sent qu'il est encore trop tôt pour aller plus loin.

— Je vous propose de laisser travailler cela et nous y reviendrons !

Hédia regarde Esther une bonne seconde, tentant de capter ce qu'elle ressent à cet instant. Ce qui émane est paisible comme si de lever le voile sur l'inceste permettait à Esther d'aujourd'hui de prendre sa place.

Commentaires théoriques : à propos de l'inceste

Chapitre 26

Durant cette phase de thérapie, Esther dévoile un lourd secret qu'elle avait gardé pour elle. Elle raconte que suite à l'anniversaire de sa fille, des souvenirs se précisent. Ces souvenirs sont revenus en écho à la période de son premier accouchement. C'est d'ailleurs ce qu'elle rapporte en préface du dévoilement des abus sexuels incestueux.

Retour du trauma, vulnérabilité psychique, chiffres sur l'inceste

Chaque femme a une histoire à raconter à propos de son accouchement. Un récit joyeux ou plein d'ambivalence dû à cette dualité entre la douleur physique propre à l'accouchement et au bonheur de la naissance. Pourtant, rares sont les occasions de parler de cet événement en étant au plus proche de ce vécu émotionnellement violent. « *La naissance se doit d'être un moment de joie.* » Alors, même s'il est difficile, il ne faut en dire que ce qui est socialement admis. La souffrance du passage certes, mais le partage du ressenti est oublié. Il reste à l'intérieur de la mémoire, ne passant que rarement la porte de la verbalisation, se creusant un nid dans l'inconscient au fil du temps.

Il est répandu de dire aux jeunes mamans que la souffrance du travail laisse place à un bonheur sans commune mesure. « *Tu verras quand ton bébé sera dans tes bras, tu oublieras tout le reste.* » C'est ce « reste » qui ne se partage pas. Il est de l'ordre d'un intime qui ne se dévoile pas facilement et qui finit par s'évanouir.

Benoît Bayle¹ insiste sur la possible reviviscence du traumatisme du viol pendant la grossesse et l'accouchement. Comme si « les souvenirs enfermés dans les muscles sollicités » faisaient remonter à la surface la trace du traumatisme passé, par un « un réveil violent et brutal ».

Pendant ces instants, le corps fait son travail, mois après mois, respectant un rythme immuable. Et si ce corps sait ce qu'il a à faire, notre esprit souvent le suit, dans le meilleur des cas, mais il est empreint d'une grande « vulnérabilité

psychique »². Cette vulnérabilité renvoie à la sensibilité de l'appareil psychique de la femme durant cette période. Réceptivité particulière qui creuse en nous un chemin au-delà de nos défenses, de nos adaptations, qui nous rapproche des angoisses profondes du petit enfant que nous avons été. Nous sommes nus de notre carapace et nous nous dévoilons au monde sans artifice, au plus proche de notre humanité.

Alors, qu'en est-il de ces femmes qui par l'expérience précoce d'un traumatisme psychique sont déjà empreintes d'une fragilité ? Est-ce que la barrière des défenses qui s'effritent les mène inévitablement vers une reviviscence violente ? Comme si cette période venait frapper sur une zone de fragilité propice, qui n'attendait qu'une goutte d'eau supplémentaire pour faire déborder le vase, ne tolérant plus aucun supplément d'intrusion. Une addition de facteurs, un aspect biologique épuisant pour le corps et l'esprit, un ou des traumatismes passés, une sensibilité particulière, peut-être viennent s'ajouter une relation à la mère difficile, un couple en péril, une précarité financière... Et la naissance devient le lieu d'expression de tout ce qui a été gardé à l'intérieur avant le passage. Ou peut-être qu'il suffit d'un rien, particulièrement chez ces femmes qui ont vécu des abus sexuels incestueux dans leur enfance et qui portent en elles des traces corporelles comme des vésicules traumatiques prêtes à s'ouvrir au moindre rappel de la souffrance passée. Alors, un anniversaire, un geste sont autant d'événements qui par un lien infime, comme on appuie sur le bouton ON, renvoient la victime dans le passé traumatique.

Deux millions³ de femmes en France seraient touchées par l'inceste, soit 3 % de la population ou 5 % des femmes. Deux millions, c'est le nombre de téléspectateurs du télé-crochet musical le plus regardé à la télévision française toutes les semaines. C'est 23 fois le nombre de victimes françaises de la Shoah ! Cela fait beaucoup moins de bruit, 90 % des cas ne seraient pas déclarés.

— Le point de vue de la thérapeute —

* Personne ne s'en étonne. J'ai entendu un professionnel de la santé, alors que je lui parlais du projet de ce livre, me demander si l'abus sexuel incestueux était un traumatisme ! Alors que 50 à 80 % des victimes de viols développent un syndrome de stress post-traumatique contre 5 % des victimes de catastrophes naturelles. Que beaucoup d'entre elles développent des troubles anxieux, une dépression, des addictions, se suicident. Les victimes de viol dans l'enfance sont aussi souvent des victimes de violences conjugales à l'âge adulte.

Esther a subi ces abus sexuels dans l'enfance et montre comment ils ont eu un

impact sur ses comportements d'adulte.

Abus sexuel incestueux

Les agressions sexuelles sont considérées comme des événements traumatiques de même que chez l'enfant les expériences sexuelles inappropriées par rapport au développement, sans violence ou blessure réelle⁴. Il s'agit chez l'enfant d'une violation psychique de l'univers encore immature du point de vue du développement psychosexuel où l'enfant est confronté à la représentation sexuelle adulte de l'acte⁵.

La distinction entre l'abus sexuel non incestueux et incestueux réside dans le pouvoir particulier de l'autorité parentale qu'a l'agresseur sur l'enfant. Celui-ci implique un certain type relationnel et certaines conséquences psychiques. Ce que l'enfant entreprend pour être aimé de ses « pères », sa vision même de l'amour, est confrontée à celle de l'adulte. Deux mondes se confrontent, l'un venant percuter l'autre au-delà de ses représentations.

Selon l'OMS⁶, quand un adulte ou *une personne sensiblement plus âgée* fait participer l'enfant ou le mineur à des activités sexuelles, par la force ou la séduction, avec ou sans pénétration, visant à la propre satisfaction sexuelle de l'adulte, on se trouve en face de ce que l'on nomme un abus sexuel d'un adulte sur un enfant.

Dans la mythologie et dans toutes les cultures, l'inceste admet une multitude de définitions. Si on peut l'aborder de différents points de vue, on le définit globalement comme un lien de nature sexuelle, agi ou non, entre les membres d'une même famille (que le lien soit de droit, de fait ou biologique). Il n'est pas toujours un « simple » interdit, il peut être totalement *impensable*⁷. Il est toutefois, de manière générale, une règle fondamentale, nécessaire à la continuité de l'espèce, car l'inceste dévaste par la consanguinité.

En associant l'inceste à l'abus sexuel entre un adulte et un enfant, on obtient : l'abus sexuel incestueux, qu'il y ait viol au sens d'effraction physique ou attouchements sans pénétration, avec ou sans violence, contrainte, menace ou surprise.

Esther rapporte qu'il n'y a pas eu de violence quand elle parle de l'un de ses cousins.

Confusion des langues

Esther ne se s'est pas sentie forcée, alors elle a cru avoir le choix. Cette illusion du choix peut être la clef du silence. La culpabilité à dire est trop chargée de honte.

« Il m'a demandé si je voulais venir embrasser son sexe »... Des mots ont été prononcés. Une demande a été faite, et elle a été acceptée. Lors de cette reviviscence, tout apparaît pour la première fois très limpide, car cette phrase permet de mettre du sens sur ce qui s'est passé. Si l'autre avait demandé poliment une fellation, la petite fille n'aurait pas avancé. Non par choix de refuser un acte si « adulte » mais par simple absence lexicale. Alors pourquoi l'enfant accepte ?

Si nous nous plaçons dans un cas traditionnel, le terme embrasser sonne avec douceur à l'oreille de l'enfant. L'adulte embrasse l'enfant quand il est heureux de le voir, quand il lui donne un câlin. On peut donc penser que l'enfant définit le plus souvent le mot embrasser comme un terme à connotation positive. Un slogan dit d'ailleurs : « C'est doux comme un bisou. » Il est donc socialement admis qu'une embrassade est un acte associé au bien-être.

L'enfant peut tenter le refus s'il sait préalablement, si on lui a expliqué, que ce qu'on lui demande est interdit ou représente un danger potentiel pour sa vie. Dans son langage encore plein de tendresse, de réflexion concrète, l'enfant comprend généralement bien. Mais la plupart du temps, le nombre de paramètres à combiner pour que l'enfant refuse est trop abondant.

Les mots qui ont été employés étaient : « Veux-tu m'embrasser le sexe ? » Il semble qu'il y ait une incongruité dans cette phrase. L'enfant peut penser : « Embrasser un sexe, en voilà une drôle d'idée ! » Embrasser un sexe, pour l'adulte, renvoie à l'acte sexuel, au cunnilingus, à la fellation. C'est un acte sexuel chargé de pulsion fantasmagorique libidinale. Il s'agit là d'une demande passionnelle de la part de l'adulte ou de l'adolescent pubère.

La culpabilité de cet acte simple, de faire un pas en arrière ou un pas en avant, finalement l'acte même de faire un choix peut devenir pour la victime un espace sidérant. Si pour la plupart des gens faire un choix semble parfois difficile, cela peut sembler un gouffre de solitude et de désespoir pour les victimes d'abus. Qu'il s'agisse d'un choix anodin (glace à la vanille ou au chocolat) ou d'un choix important (divorcer ou rester), le processus reste le même et il finit parfois avec cette impression que la réflexion n'est plus opérante parce qu'il y a un enjeu trop fort.

Faire un choix renvoie à la responsabilité de nos actes et la culpabilité qui s'y

était accrochée quand le choix que l'on a fait nous a mis en danger. Si les mots paraissent incongrus, ou n'ont pas de sens propre pour l'enfant, il sent comme une incompréhension, une incapacité à les relier entre eux. Un désespoir profond de ne pas comprendre le « tout » qu'on lui demande. Il fait le choix de faire un pas en avant parce qu'il ne sait pas que ce que l'adulte imagine diffère si fortement de sa propre pensée. Il ne sait pas qu'il existe à ce momentlà une confusion de langues⁸ entre lui et l'autre. Les mots qui veulent dire quelque chose pour le locuteur n'ont pas la même signification pour celui qui entend le message. Et pour aller plus loin, les mots de l'adulte ne sont pas empreints des mêmes représentations que ceux de l'enfant. Pour l'un, il s'agit d'un message érotico-sexuel, pour l'autre, il s'agit simplement de tendresse. « J'ai avancé pour lui embrasser... », « Ce n'est pas ce qui est arrivé. » Ce qui est arrivé, c'est que l'autre a interprété le pas en avant comme une réponse positive à la demande.

Alors, l'adulte imagine que l'enfant est en accord avec ce qui traîne dans son esprit. Il se prend à croire que le fantasme érotico-sexuel est partagé par l'enfant. C'est ce qui est à la base de la confusion des langues et qui ne permet pas à l'enfant de se détacher de son agresseur. Le sens perd son sens, plongeant l'enfant dans un monde d'incompréhension et de stupéfaction. Et pendant que l'adulte projette, consciemment ou non, sa culpabilité de l'acte dans l'enfant, celui-ci la réceptionne comme lui appartenant en propre.

Porter la honte de l'autre

Confronté au non-sens et à la force de l'adulte réunis dans ce qu'on appelle un viol, un viol incestueux plus précisément, il est salutaire pour l'enfant d'oublier cet espace de choix en oubliant le souvenir. Ni son, ni odeur, ni même sensation hormis la honte. Et c'est bien le processus de la honte que de camoufler les émotions sous-jacentes. La honte permet le silence. Elle fait son travail de « sape ». Elle n'est que la face émergée d'un iceberg émotionnel trop insupportable à vivre. Elle permet la culpabilité, la non-reconnaissance du viol. Elle sert à jeter au fond de nous-mêmes les sentiments les plus violents envers celui qui nous fait du mal. Elle ne permet pas de se remettre en question en se demandant pourquoi on n'a pas serré les dents. En même temps, il faut le reconnaître, la honte et la culpabilité permettent à l'enfant de continuer à vivre dans son clan sous le sceau du secret, de garder le lien en s'adaptant à son système de fonctionnement.

L'adaptation aux rituels du clan implique une large part de soumission qui conduit inévitablement à une obéissance aveugle. Se greffant dans le Moi sous la

casquette d'une peur de « faire le mauvais choix », de l'angoisse d'être vu tel que l'on croit se voir. Cachant l'angoisse fondamentale ressentie au moment de la confusion. Livré à ses propres choix d'enfant, sans étayage de la part d'un adulte protecteur, l'enfant est incapable de protester, de dire non à la violence. Parce qu'au moment du viol, lorsque la réalité dépasse la fiction de l'enfant, il se retrouve dans un inconnu hallucinatoire où la réalité est modifiée pour la rendre vivable. Le court-circuit interne provoqué par l'incompréhension, le trop-plein d'émotion, qui ne peut s'exprimer, associé au danger vital psychique, déplace l'esprit ailleurs pour le protéger de la douleur incommensurable que le corps va supporter pour lui. C'est ainsi que les cellules corporelles garderont le souvenir de l'acte alors même qu'il n'y a pas d'image, de goût ou de son. Mais quand il sera l'heure, le corps va retrouver la mémoire et livrer à l'esprit toute la frayeur. Il va également livrer le réflexe logique qui aurait dû se faire à ce moment-là : serrer les lèvres. Ce réflexe va provoquer l'extinction du souvenir, par provocation symbolique.

Donner du sens au souvenir vient remettre l'enfant à sa place d'enfant dans l'objectif de le décharger d'un poids qui ne lui appartient pas. Se mettre à sa place de victime, c'est en même temps accepter toute son impuissance et la distance qui existe entre nous et notre bourreau. La souffrance d'avoir été victime, d'avoir été déshumanisé au rang d'une chose ou d'un animal est insupportable comparée à la culpabilité et la honte d'être un être humain imparfait. La mort même peut être imaginée comme un cadeau comparé à cette violence silencieuse.

1. BAYLE, B., *Maternité et traumatisme sexuel de l'enfance. Une clinique de l'interface soma-psyché*, Paris, L'Harmattan (Cahier Marcé n° 2), 2006.

2. MISSIONIER, S., GOLSE, B., SOULE, M., *La grossesse, l'enfant virtuel et la parentalité*, Paris, PUF, 2004.

3. Dernier sondage IPSOS 2010 - IPSOS France – 35, rue du Val-de-Marne 75628 Paris Cedex 13, www.ipsos.fr

4. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder – F43-1[309.81]

5. CRIVILLE, A., *et al.*, *L'inceste. Comprendre pour intervenir*. Dunod, Coll. Privat, 1994.

6. Organisation mondiale de la santé.

7. NATHAN, T., *Psychothérapies*, Paris, Odile Jacob, 1998.

8. FERENCZI, S., *Confusion de langues entre les adultes et l'enfant – Psychanalyse, Œuvres complètes*, T. 4, Paris, Payot, 1982.

CINQUIÈME PARTIE

Sur son propre chemin...

Forte et fragile

Esther entre dans le cabinet d'Hédia. Le nouveau fauteuil n'est pas très confortable. Elle n'aime pas quand Hédia change les choses. Elle se souvient des petits fauteuils qu'il y avait avant. Elle s'enfonçait dedans. Maintenant, elle ne se sent plus protégée. Elle n'arrête pas de remettre les coussins en place parce qu'ils s'enfoncent derrière elle. Elle n'ose pas en parler à Hédia.

— J'ai l'impression de ne jamais prendre les bonnes décisions. Comme si je ne pouvais pas me faire confiance. Quoi que je fasse, j'ai l'impression d'être ramenée sur la même cible.

Esther voit Hédia qui regarde derrière elle et qui la regarde à nouveau avec un air interrogateur.

— Ce matin, j'ai eu un arrêt sous la douche. J'avais la sensation que Joseph était là, qu'il me tournait autour. Je suis restée là, sur pause, en me revoyant dans la salle de bains avec lui.

Hédia est étonnée.

— Que faisiez-vous dans la salle de bains avec lui ?

— Quand je prenais ma douche parfois... Il était là, il se rasait et il me regardait.

— Comment se fait-il qu'il était dans cette salle de bains avec vous ?

— Je ne sais pas, c'est comme ça, normal !

— Normal ?

Esther regarde Hédia qui fait un bond dans son fauteuil. Qu'est-ce qui est normal ? Est-ce que c'était la norme de vivre ainsi ? La norme, c'est la règle. Ce n'est donc pas une valeur absolue, elle n'est que ce qui est largement admis. Les règles ne sont pas toujours respectées. Parfois, elles ne sont plus bonnes. Parfois, on les dénie. Ce qui est considéré comme « normal » à une époque, dans un lieu, ne l'est pas forcément dans un autre lieu, à une autre époque. C'est vrai qu'elle ne connaît personne qui lui ait raconté ce genre de chose.

— Je ne sais pas, non, je m'en rends compte. C'était le matin, on se préparait.

— Les gens entrent comme ça dans votre salle de bains ?

— Ce n'était pas ma salle de bains !

— Vous n'aviez pas d'intimité dans la salle de bains ?

— De l'intimité ? Non, pas vraiment !

— Ah oui ?

Esther voit bien qu'Hédia est étonnée. Elle sait bien ce qu'elle cherche, elle commence à la connaître. En même temps, son étonnement provoque en elle quelque chose de complexe, comme si une partie d'elle était aussi étonnée.

— Oui ! Chez mon père, quand j'ai demandé si je pouvais avoir la salle de bains pour moi toute seule, on m'a traitée de « bourge » et de petite fille gâtée !

— Et avec votre mère ?

— Ça dépendait. Quand elle avait besoin de quelque chose, elle entrait.

— Donc ?

— Donc, on ne ferme pas la porte de la salle de bains ! Ça ne sert à rien !

— Et cela vous convient ?

— Bien sûr que non, mais je n'avais jamais pensé que c'était un problème !

— Oui, c'est ce que j'entends. Où sont les limites dans cette famille ?

— Les limites ?

— Oui, le respect de l'intimité d'autrui !

— De l'intimité ? !

— Oui, vous savez ce que c'est ?

— Oui, bien sûr... Je crois... En fait, il n'y en a pas !

— Alors, votre grand-père entre dans la salle de bains comme ça ?

— Eh bien... oui !

— Et que ressentez-vous, dans cette situation où il vous regarde en se rasant ?

— Je suis gênée, mais c'est sa salle de bains. Je n'aime pas ça, c'est tout. Je supporte.

— Que s'est-il passé pour que ces sensations arrivent ce matin ?

— Je ne sais pas.

— Quand vous venez ici dans cet état, quand vous ressentez ces sensations, c'est en général vous avez laissé les limites être dépassées ou que quelqu'un a envahi votre espace.

Esther baisse les yeux. Elle sent les larmes qui montent. Comment fait-elle ça ? Toucher juste au bon endroit. Elle devrait être voyante, pas psy !

— Il ne s'est rien passé cette fois. C'est juste que je pense beaucoup en ce moment. Que je me demande pourquoi j'ai fait tout ça. Pourquoi je suis allée chez Joseph, j'aurais dû rester chez moi, ne jamais aller en pension, j'aurais évité ça !

— Vous ne pouviez pas savoir ce qui allait arriver avec votre grand-père !

— Non... Mais c'est arrivé !

— Vous vous rendez compte que votre culpabilité vient d'un choix que vous avez fait et qui vous a fait souffrir.

— Oui, c'est ça !

— Vous ne pouviez pas savoir ce que l'autre allait faire ?

— Non... Bien sûr !

— Les adultes autour de vous ne vous ont pas protégées. C'était leur travail de le faire. Leur responsabilité d'adulte. On ne vous a pas appris à faire des choix. On vous a appris à vous adapter. Comment auriezvous pu faire autrement ?

— Je ne sais pas !

— Vous réagissez avec votre pensée d'adulte. Vous oubliez la petite Esther, qui avait besoin de liens !

— Oui, je n'arrive pas à me mettre à la place de cette partie de moi. J'ai l'impression d'avoir toujours eu ce raisonnement. J'ai l'impression d'avoir été adulte avant l'âge !

— Oui, probablement que vous avez été mûre tôt, cela vous a aidée à surmonter tout ça ! En pension, vous avez trouvé des adultes responsables et des enfants avec des préoccupations d'enfants. On vous a donné un environnement sécurisé¹ où personne ne vous mettait à une place qui n'était pas la vôtre.

— Ça me rend triste !

— Ça l'est ! Vous rendez-vous compte de ce que vous avez vécu ?

— Je ne sais pas !

— Moi, je trouve que vous avez été très forte pour vivre tout ça et arriver là aujourd'hui !

Esther laisse couler ses larmes. Tout le monde la croit forte. Les gens qu'elle connaît lui demandent toujours comment elle fait alors même qu'ils ne savent pas ce qu'elle a vécu.

— Parfois, je voudrais m'écrouler. Ne plus être forte.

— Cela servirait à quoi ?

— À me sentir comme tout le monde !

Esther a toujours eu la sensation d'être différente. Quand les autres avaient peur, elle se montrait courageuse. Quand elle entendait des histoires tristes, elle aurait voulu pouvoir parler d'elle. Au lieu de cela, elle faisait comme si cela ne la touchait pas. Pendant longtemps, les gens l'avaient crue insensible. Elle avait toujours su mener sa barque. Elle avait réussi ses études, avait toujours eu du travail. Elle vivait seule maintenant et, même si la peur était apparue dans sa vie, elle vivait plutôt bien pour une maman célibataire. Elle avait surmonté toutes les épreuves et personne n'en avait jamais rien su.

— Mais vous n'êtes pas comme tout le monde parce que chaque personne est unique.

— C'est vrai ! Je n'avais pas vu les choses comme ça ! Il y a quelque chose d'autre là-dessous !

Esther sourit à Hédia qui lui renvoie un sourire. En la regardant prendre son agenda, elle se rend compte de ce qui lui vient à l'esprit. S'il arrivait quelque chose à Hédia, si un jour elle décidait de changer de métier, si elle l'abandonnait. C'est la seule personne qui sait lire entre ses lignes.

1. Anglicisme pour signifier ce qui est sécurisant, sûr.

L'association de victimes

Hédia regarde Esther entrer dans le cabinet. Elle remarque sa tenue différente et sa nouvelle coupe de cheveux. Cela lui évoque une maturité qu'elle ne connaissait pas avant, comme si elle avait grandi.

— J'ai participé à un groupe de parole dans une association de victimes d'inceste, pour devenir bénévole !

— Oui, comment cela s'est passé ?

— J'ai été surprise et contente de voir que je menais bien ma vie. J'avais cette impression en écoutant les autres.

— Comment ça ?

— Je travaille, j'ai un poste à responsabilité, des enfants magnifiques qui ont l'air d'être heureux, des amis. C'est prétentieux de dire ça mais... J'avais du mal à parler de moi. Je me disais que je ne pouvais pas leur dire ma jolie vie d'aujourd'hui.

Hédia plisse les yeux. Elle voit Esther mettre du sens sur ses expériences, oser parler de ses abus. Sa vie est en train de changer. Elle ne parle plus de problèmes au travail. Elle donne l'impression de sortir de la tornade. Elle sent qu'elle doit rester vigilante. Ces instants de liberté passés de quelques semaines, elle a peur d'une rechute ou d'un événement qui ferait tout s'écrouler.

— Une femme a parlé de l'oubli de l'inceste, des souvenirs qui refont surface, de sa relation avec son mari, de ses difficultés à faire l'amour et à prendre du plaisir... Je n'arrêtais pas de me dire : « Oui, tu as raison, c'est ça que je ressens ou que j'ai ressenti moi aussi. » Elle me regardait. Comme si elle savait que je la comprenais.

— Cela vous fait penser à quelque chose ?

— Je ne sais pas. Je m'attendais à ne pas supporter les mots, mais je voyais tout ce que l'inceste avait fait d'elle. J'ai entendu les signes de sa souffrance. J'ai vu comment elle faisait pour ne pas regarder les choses en face ! Ça me parlait beaucoup ! Elles étaient toutes dans l'évitement. Pas une n'a raconté ce qui

s'était passé dans les détails. Elles parlaient de leurs problèmes actuels, de leur travail, de la justice, de l'anorexie, de leurs relations aux hommes. Il n'y a que cette femme qui a su dire que son anorexie d'enfant était un appel au secours.

— Je vois que cette anorexie vous a interpellée, cela vous rappelle quelque chose ?

Hédia se sent gênée pour la première fois devant Esther. Elle tente de cacher sa gêne et se recentrer sur Esther. Ce sujet la touche particulièrement. Hédia a eu une longue période d'anorexie après la mort de son père.

— Oui ! Quand j'étais enfant, je ne mangeais pas. La seule chose que je voulais bien manger, c'était les gâteaux que mon gentil grand-père me donnait. Il n'y avait que lui qui réussissait à me faire manger.

— Est-ce que vous criiez au secours, vous aussi ?

— Peut-être ! De toute façon, personne n'entendait ! Mais je ne crois pas que ça a le même sens qu'elle. Je crois que c'est plus ancien.

— Ancien comment ?

— Je ne sais pas.

— Pourquoi pensez-vous qu'elles n'ont pas raconté ce qui s'était passé pour elles ?

Quand Hédia s'entend poser cette question, elle se rend compte qu'elle a changé de sujet. Elle le note sur son cahier. Elle ressent le besoin d'en parler avec Jacques, en supervision.

— Parce que c'était trop difficile, ces mots qui sortent de la bouche comme des centaines de couteaux qui peuvent écorcher les autres. Comme des appels à la honte ! C'est se pendre soi-même à l'arbre du jugement !

— C'est ce que vous avez fait vous aussi ?

— Oui ! J'ai passé du temps à ne pas voir les choses en face !

— Maintenant où en êtes-vous ?

— Je pense que j'ai encore du travail. Mais je me reconnais en ces femmes. Cela m'a fait du bien. J'ai eu rendez-vous avec la responsable pour faire un débriefing.

— Qu'en a-t-elle pensé ?

— Qu'il n'y aurait pas de problème, que j'étais capable de le faire. En revanche,

elle m'a dit qu'elle avait peur de ma réaction ensuite. Ce que ça allait bouleverser chez moi. On ne se connaît pas. Elle ne sait pas qui je suis. Elle est venue me dire des choses dont elle ne mesurait pas le poids !

— Je vous sens en colère !

Hédia est partagée à cette idée d'association. La parole en groupe peut être un bon moyen de verbaliser les souvenirs douloureux et d'échanger. Esther n'a pas encore complètement ouvert la boîte de Pandore. Hédia se demande si elle est prête pour entendre la parole d'une autre victime. Qu'est-ce que cela va réveiller chez elle ? En même temps, Esther a besoin de sortir de la position de victime qu'elle affiche, de reprendre de la puissance.

— Oui, je le suis ! Elle m'a demandé pourquoi je ne disais pas ce qui m'est arrivé à mes parents. Pour quoi faire ? Pour les faire souffrir ? Pour faire éclater une bombe ? Et puis, quoi ! On me rejetterait ou on me prendrait dans les bras en voulant me consoler. Je ne veux pas de ça ! Elle a souri quand je lui ai dit ça !

— Oui ?

— Quand elle a fait ça, je me suis dit que je ne valais rien, que je n'en étais que là, que j'avais encore du chemin à faire, que c'était un cap obligé de le dire à sa famille. Je ne suis pas d'accord avec ça ! Je crois que chacun le vit à sa manière ! Je crois qu'on ne peut pas classer les gens en disant : tu dois faire ça, ça et ça pour t'en sortir. Ça appartient à chacun !

— Vous voulez dire que chacun a sa manière de sortir de la souffrance ?

— Oui ! Il n'y a pas de recette toute faite !

Hédia a rarement vu Esther s'exprimer de cette manière. Elle est sûre d'elle. Elle affirme son point de vue.

— Ça m'a permis de réfléchir !

— À quoi ?

— Quand on est victime, on se sent coupable ! Non pas coupable d'avoir commis un crime, juste coupable d'être vivant ! Parfois, je me demande pourquoi ils ne m'ont pas tuée. Le crime s'est fait à l'intérieur sans aucune marque visible. La culpabilité, c'est d'avoir participé à être un objet, avoir eu un instinct de survie supérieur à la souffrance. Parfois, je sens qu'ils sont toujours là, à me manipuler, d'une certaine manière. J'ai eu souvent envie d'arracher cette partie de moi. Je sais maintenant que vivre, c'est vivre avec ce passé, avec cette partie qui les contient. En parler, c'est comme avouer qu'on était aussi là, qu'on

a survécu à ça. Qu'on n'a rien fait pour arrêter ça. Le dire, c'est prendre le risque d'être en intimité. Et ma mère a du mal à respecter l'intimité des autres. Il faut toujours qu'elle pose des questions. Elle veut tout savoir. Quand je lui dis que ça ne la regarde pas, elle me répond : « Mais je suis ta mère quand même ! » Maintenant, je lui dis : « Oui, justement ! »

— C'est la première fois que je vous sens en colère en parlant de votre mère.

— Oui, je suis en colère ! Je pense au fait qu'on dormait ensemble quand mon père est parti. Après je dormais dans ma chambre. Ça ne changeait rien ! C'était comme si elle était toujours là. J'entendais tout ce qui se passait quand elle était avec ses copains. Elle devait croire que j'étais aussi sourde et aveugle qu'elle ! J'aurais voulu partir, m'enfuir, me crever les oreilles. C'est comme quand elle sortait nue de la salle de bains ou quand elle ouvrait la porte à mes amis en robe de chambre, la poitrine à moitié découverte. J'étais terriblement gênée. Je détestais ça. J'aurais préféré une mère en charentaises ! Une mère qui dort la nuit et qui vit le jour. J'en ai marre de subir les autres. J'en ai marre de m'adapter. J'en ai marre qu'on m'utilise comme un objet qu'on peut poser dans un coin, qu'on ne voit pas, qu'on peut toucher sans permission, qu'on peut casser sans état d'âme ! Mais maintenant, on a des relations normales ! Pourquoi j'irais briser ce qui se construit ? !

Hédia en a presque les bras ballants, d'entendre Esther ainsi parler.

— Vous aviez mis de la distance en restant dans le silence !

— Oui, et lui parler, ça ne changera pas le passé ! J'ai besoin d'être regardée comme je l'ai toujours été finalement.

— On dirait que ce débriefing vous a permis de sentir cette colère. Avez-vous dit tout ce que vous vouliez aujourd'hui ?

— Non, il me reste encore une chose à dire ! À propos de Joseph ! J'ai eu une discussion avec lui dans ma tête. Je lui ai dit qu'il n'avait pas été un bon grand-père. Que mon autre grand-père avait été quelqu'un de formidable. Qu'il ne lui arrivait pas à la cheville. Que même si je l'avais provoqué, c'était lui l'adulte. C'était à lui de dire stop, de mettre des limites. Au lieu de ça, il a profité de la situation. Il a tué une partie de moi. Il m'a rendue sale. Que même s'il ne l'avait pas prémédité ou fait consciemment, il avait au moins à se dire que ce qu'il ressentait ne devait pas être. Je lui ai dit qu'il était une merde et que j'espérais que le Ciel existe, car j'espérais qu'il était en enfer ! Ce n'est pas juste qu'il soit sous terre, sans ressentir, sans souffrir, pendant que moi je suis là et que je me bats pour sortir de ce qu'il m'a fait. De ce qu'ils m'ont fait !

Hédia est contente pour Esther. De la voir replacer son bourreau à sa place, c'est une belle récompense de leur travail.

— Bravo !

— Oui ! Ça y est, je suis passée de l'autre côté, je sais qu'ils m'ont fait du mal. Et même si je me sens mal, même si j'ai toutes ces sensations, je sens que je peux avancer maintenant. Je ne le dirai pas à mes parents, c'est mon histoire, c'est mon intimité. Et je vais dire à cette responsable qu'il n'existe pas un seul chemin ! Je crois que ça ne sert à rien de dégueuler les choses sur les autres. Ce secret, il restera avec moi, jusque dans ma tombe, et ça ne m'empêchera pas de vivre !

— On dirait que vous voyez que vous avez été victime maintenant.

— Je crois que j'ai vécu la même chose que les victimes que j'ai vues, je crois que j'ai les mêmes problèmes qu'elles, mais je m'en sors bien ! Alors oui, j'ai été victime, ça m'arrache la bouche de dire ça, mais je ne veux pas continuer à passer à côté de moi !

Hédia fait un signe positif de la tête. Elle se sent fière du travail qu'Esther a accompli. Il reste une partie d'elle qui se tient sur ses gardes parce qu'elle sait qu'il y a toujours un risque de sortir d'un système de comportements et de croyances. Braver une interdiction interne est un danger, car la partie de soi qui tient les rênes de nos anciens fonctionnements peut ressurgir en brandissant un doigt accusateur. Esther a souvent parlé de son rapport à la mort, Hédia doit faire attention à un quelconque signe de passage à l'acte. Elle n'est pas vraiment inquiète, mais elle ne veut pas se voiler la face. Elle sait que passer d'un fonctionnement à un autre implique d'accepter une nouvelle façon d'être. L'accepter jusqu'au plus profond de soi. Tout le monde ne fait pas ce chemin-là. Elle a l'intuition qu'Esther le fera. Esther donne à Hédia l'image de ces terrains dévastés par les flammes. Quelques semaines après, une pousse bien verte se met à pousser au milieu d'un amas de cendres noires. Timidement, presque en demandant pardon d'être là. Puis, encore quelques semaines plus tard, après une averse, au retour du soleil, la fleur s'ouvre et laisse entrevoir toute la beauté qu'elle contient.

Hédia se rend compte qu'elle a les larmes aux yeux en pensant à cette image. Cette éclosion d'Esther lui fait penser à cette fleur.

« Je peux dire : j'ai été victime »

Chapitre 29

Esther va devenir propriétaire. Elle sent qu'elle est sur le point de quitter définitivement son ancienne vie. Avoir sa maison, la rénover à sa manière, se sentir chez elle, elle sent que cela va être une bonne chose.

— Notre dernier rendez-vous m'a redonné de l'aplomb. Et le groupe de parole de vendredi s'est très bien passé !

— Qu'est-ce qui a fait que ça s'est bien passé ?

— J'ai réussi à me respecter !

— Bien !

— Je me sens prête à parler à la responsable !

Esther sent qu'Hédia l'invite à continuer.

— Au groupe de parole, quelqu'un a appuyé l'idée qu'il n'y avait pas qu'un chemin possible. La responsable m'a regardée et elle a approuvé. C'était comme si elle disait : « D'accord, il y a d'autres chemins. » Ça permet de sortir de l'adaptation ! Moi, je me sens plus forte pour lui parler !

— Vous sentez qu'elles s'adaptent dans cette association ?

— Oui ! En leur disant à demi-mot qu'il n'y a qu'un chemin possible, elles s'adaptent parce qu'elles veulent y croire ; mais elles restent dans une position de dépendance, elles continuent de suivre ce que l'autre décide.

— Quel est ce chemin qu'on leur propose ?

— Parler. Pour cela, j'ai beaucoup de respect pour elles, d'admiration. Après, il y a la reconnaissance d'avoir été victime. Ensuite, il faut le dire à la famille. Enfin, il y a la justice ! Après, je n'ai rien entendu à ce propos. Et moi, cela m'interpelle !

— Pourquoi ?

— Parce que la justice... Il y a un délai de prescription ! Je viens de passer ce délai ! Pendant cette soirée, il y avait un vent de liberté. Plus d'obligation d'en

passer par le chemin proposé.

— C'est ce que vous voulez pour vous ?

— Oui ! Je ne supporte pas qu'on mette les gens dans des cases. Il y a toujours de multiples chemins. À chacun de choisir celui qui est le meilleur pour lui. Chacun à son rythme ! Cela a amené des paroles qu'elles n'avaient pas dites avant !

Esther se surprend elle-même à parler de cette façon à Hédia. Elle voit qu'elle réussit maintenant à dire les choses plus simplement.

— Comment ça ?

— Une personne a parlé de la masturbation compulsive... C'est délicat d'en parler. Ça amène tellement de honte.

— La masturbation est un exutoire corporel, il peut être un moment de plaisir, qu'en pensez-vous ?

— On ne parlait pas de ça ! On parlait de quelque chose qui fait mal !

— Comment ça ?

— Je ne sais pas comment l'expliquer... Ce geste pour moi, quand j'étais enfant, ne me donnait pas du plaisir, il me donnait de la souffrance. Après, j'étais déconnectée.

— Comme au moment du viol ?

— Oui, exactement.

— Alors à ce moment-là vous ne ressentiez plus rien ?

— Oui. C'est ça. Plus aucune souffrance, comme si on était mort ! Le réveil est difficile après parce qu'on se sent sale, on se sent coupable de s'être laissé emporter par cette pulsion.

— On ?

— C'est à la fois ce que je pense, et ce que les filles ont dit ! Donc oui « on »... Nous les victimes !

Esther se sent pour la première fois appartenir à un groupe existant. Elle ne se sent plus seule au monde avec le poids de son secret. Elle se sent différente, mais comme si cette différence devenait pour la première fois légitime, fondée.

— Comment ça ?

— Entendre les autres parler de ce qu'elles ont vécu, c'est comme si j'appartenais à une entité.

Dans cette association, Esther se sent en terrain connu.

— Comme un fil rouge qui nous relie : l'inceste, le silence, la peur, la sexualité brisée, la sensation d'avoir été tuée, de se sentir en dehors de tout. Tout à coup, je ne me sens plus si différente, je me sens appartenir à quelque chose d'existant. Comme si j'existais parce que je reconnais et que je suis reconnue. Je peux me montrer parce que personne ne sera blessé par ma souffrance. Les autres souffrent comme moi. Et moi, je n'ai qu'à être moi, sans me cacher !

— C'est ce que vous avez fait, vous cacher ?

— Je me suis tellement cachée derrière le désir de l'autre que j'en ai oublié d'être moi !

— Et là maintenant, par le biais de ce groupe de parole, vous avez été vous ?

— Oui, j'ai été moi.

— C'est quoi « être moi » ?

— C'est dire, sentir, se comporter en toute vérité. Je veux dire, sans barrière. Sans peur de blesser l'autre, sans que je m'adapte au détriment de moi.

— Reconnaître d'avoir été victime, c'est être vous ?

— Oui ! Je comprends maintenant. Être victime, ce n'est pas agir comme une victime !

— Comment ça ?

— Être victime, c'est avoir eu à un moment donné un bourreau. Je veux dire quelqu'un ou quelque chose qui nous a fait souffrir sans qu'on puisse se défendre. Agir en victime, c'est agir comme si quelqu'un ou quelque chose nous faisait toujours souffrir. Mais l'inceste, il est passé, il est fini. Je peux dire : j'ai été victime. Je ne peux pas dire : je suis victime. Se victimiser, c'est continuer à dire : je suis victime et je le serai toujours. Du coup, ça n'est jamais fini ! On tourne en rond ! Malgré tout, rien ne viendra jamais enlever cette mort à l'intérieur. Peut-être que ce n'est pas la peine de la traîner comme un boulet ! Peut-être que je peux en faire quelque chose ?

— Et qu'imaginez-vous en faire ?

— Je n'en sais rien. Je ne peux pas avoir vécu tout ça pour rien ! Ça sert forcément à quelque chose.

— À quoi ?

— À faire que ça n'arrive plus... À moi, à mes enfants, à mes voisins, aux gens en général !

— Mais dire, c'est prendre un risque ?

— Oui, dire aux gens que l'on connaît.

— Et les autres ?

— Non, pas les autres.

— Pourquoi ?

— Parce que les autres ne me connaissent pas. Ma famille, mes amis vont peut-être souffrir, me rejeter, me regarder différemment. Je me protège. C'est mon histoire. C'était quand j'étais enfant qu'il aurait fallu parler.

— Mais vous ne pouviez pas !

— Non, personne ne m'a dit que je pouvais le faire en toute sécurité. Personne ne m'a donné la permission.

C'est comme si tout à coup, Esther avait des tas de choses à dire. Tout sort plus facilement. Elle se sent en sécurité avec Hédia.

« Je me sens toute neuve »

Chapitre
30

Hédia a entendu la voiture d'Esther arriver. Elle presse le pas. Elle revient juste d'un repas avec une nouvelle sophrologue qui s'est installée à quelques kilomètres. La personne l'avait contactée pour se présenter. Elles n'ont pas choisi le même cadre d'intervention, mais c'est toujours intéressant d'avoir des contacts dans différents domaines de la santé et du bien-être. Hédia préfère échanger autour d'un repas après un premier rendez-vous, cela permet d'être plus à l'aise, de faire mieux connaissance. Elles se sont décrit leur activité, leur formation. C'est toujours compliqué d'envoyer une personne vers quelqu'un dont on ne connaît pas bien la pratique, mais il lui semble important d'avoir toujours un nom sous la main. Un psychiatre et un médecin au minimum, au cas où.

— Je voulais vous dire...

— Oui ?

— L'autre jour, j'étais dans le train. Je revenais d'une formation. J'étais sur le quai de la gare et j'ai senti une présence, quelque chose qui attirait mon regard. C'était une petite fille. Elle m'a tendu la main et je l'ai prise. Vraiment, ma main a serré la sienne. J'ai senti sa petite main dans la mienne. Il y avait beaucoup d'espérance dans ses yeux. J'ai voulu regarder ailleurs, mais je la sentais tellement là. Cette petite fille c'était moi, la petite fille qui est là-dedans !

Esther montre son ventre.

— Une petite fille triste, mais curieuse, qui posait beaucoup de questions. Je lui répondais, dans ma tête bien sûr, mais c'était tellement... Je ne sais pas comment dire. Bref ! Nous sommes rentrées à la maison avec beaucoup de silence et de douceur. Depuis, je la vois parfois. Quand je la regarde, je suis triste pour elle. Je la rassure et lui dis plein de choses comme : « Ne t'inquiète pas, tout ça, c'est fini, maintenant je suis là et je te protégerai. »

— Cette petite fille, c'est celle que vous avez été. De la voir maintenant montre que vous êtes prête à remettre cette partie de vous à la bonne place. Vous dites qu'elle est triste ?

— Je ressens beaucoup de larmes en la regardant.

— Cela vous fait penser à quelque chose ?

— Oui, là tout de suite, ça me fait penser... Quand j'étais petite, je pleurais beaucoup. Pour tout et pas grand-chose. On m'appelait « Jean qui rit, Jean qui pleure » ! Les enfants font ça !

— Ils ont des raisons de le faire ?

— Sûrement, oui ! C'est difficile ! Je crois que j'étais sensible, mais ce n'était pas bien !

— Il ne fallait pas montrer ses émotions ?

— Non !

Hédia pense à cette ouverture vers la pensée. Comme si Esther en se libérant de ses secrets avait en même temps libéré une place pour penser.

— Cette tristesse, cela vous fait penser à quoi ?

— À la compassion ! À la compréhension !

— Comment cela ?

— Je crois que le fait de voir cette petite fille, de la comprendre, de la ressentir, d'avoir de la compassion pour elle, ça me fait monter les larmes. D'ailleurs, quand on est gentil avec moi, quand on me dit de jolies choses sur moi, j'ai d'abord envie de me cacher, ça me rend triste. Oui, je suis triste quand on est bon avec moi !

— Quand vous étiez enfant, vous vous sentiez comprise ou valorisée ?

— Non ! On me disait que j'étais lente, fainéante, que j'étais une enfant. J'avais toujours honte. Dès que je donnais mon avis sur quelque chose, on riait ou on n'écoutait pas.

— Qu'est-ce que ressent un enfant qu'on n'écoute pas ?

— De la colère et aussi de la tristesse ! Il se sent tout petit, inutile, nul. J'ai toujours pensé que j'étais bête !

— Pourtant, vous n'êtes pas bête !

Hédia voit Esther qui hausse les sourcils et qui soupire.

— Voilà, c'est ce que je ressens maintenant. J'ai envie de me cacher !

— Parce que je vous dis que vous n’êtes pas bête !

— Oui ! Et puis parce que c’est ce que me disent les gens que je connais ! C’est ce que dit mon QI !

— Que dit votre QI ?

— Il dit que sur la courbe de Gauss¹, je suis hors de la norme sur la droite ! Je fais partie de ce qu’on appelle les précoces ! Ça ne m’empêche pas de faire n’importe quoi !

Hédia est surprise du rire d’Esther. Cela ne la fait pas rire, elle. Prendre cela sur le ton de l’humour montre à quel point être intelligent, penser, réfléchir et le faire savoir devait être interdit dans sa famille. Si Esther s’était permis de partager ses pensées, elle aurait pris un grand risque parce qu’en même temps elle aurait peut-être dévoilé ses secrets. Elle est restée seule avec elle-même pour demeurer loyale vis-à-vis de sa famille. Faire le clown, comme elle l’avait mentionné, était plus valorisé, moins risqué que d’exprimer ses idées et réfléchir sur son environnement. « Sois bête et tais-toi ! » C’est ce qui lui venait à l’esprit en écoutant Esther.

— Cela vous fait rire ?

— Ça me fait sourire ! Il ne suffit pas d’avoir un QI supérieur à 130 pour être intelligent ! Chez moi, être intelligent, c’est être chiant ! Quand on est enfant, on ne doit pas savoir ! Savoir, c’est dangereux pour les adultes !

— Dans votre famille, on ne voulait pas savoir ce que vous pensiez ?

— Je ne crois pas. Quand je faisais le pitre, je devenais intéressante !

— Donc, faire l’idiot, cela rapportait plus d’attention ?

— Oui !

— On vous a bien interdit de dire ce que vous saviez !

— C’est clair ! Il ne fallait pas dire ce qui se passait ! Comme si tout le monde s’était donné le mot pour que rien ne soit dit !

— Comme si tout le monde savait ce qu’il ne fallait pas dire ?

— « Chut ! Il faut garder le secret ! »

Hédia et Esther se regardent, complices.

— C’est comme si on m’avait enfermée dans ma différence.

— À double tour !

Hédia aussi a vécu cela. Elle se sent en communication avec Esther, comme elle ne l'avait jamais été auparavant.

— Oui, mais ce qu'ils ne savent pas, c'est qu'à l'intérieur de moi, j'avais gardé un espace de pensée. C'est comme si je pouvais ouvrir cette porte-là maintenant.

Esther paye la séance. Sur le pas de la porte, elle se retourne vers Hédia.

— Merci ! Je me sens toute neuve !

Hédia ferme le cabinet avec le sourire. C'est peut-être le printemps qui donne une ambiance particulière, un vent de réussite à cette journée.

Aujourd'hui a été une bonne journée. Hédia est touchée de voir ses clients se réaliser. Chaque avancée est le signe que quelque chose a bougé, ou est prêt à bouger. Beaucoup de personnes arrêtent la thérapie à ce moment-là ou font une pause. Pour la plupart, cette soudaine liberté ne dure pas longtemps parce qu'elle est encore trop fragile. Hédia a appris à respecter le chemin de chacun. Les personnes qui ont envie d'aller plus loin, motivées par ces premiers changements, visent de nouveaux objectifs ou souhaitent atteindre une connaissance d'elles-mêmes plus profonde. Il y a autant de chemins que de personnes. C'est aussi pour cela qu'elle aime son métier, parce que tout est toujours en mouvement, parce que chaque petite réussite est un instant de grâce.

1. La courbe de Gauss indique qu'environ 2,8 % de la population possède un QI égal ou supérieur à 130.

« Ta mère a téléphoné ! »

Hédia éteint la lumière et ferme le cabinet. Elle traverse le petit chemin qui la sépare de son domicile.

— Maman, maman ! Te voilà !

— Oui ma puce !

— Maman, maman, demain, tu travailles ?

— Non ma puce, demain c'est le week-end, je ne travaille pas !

— Dis, ma maman d'amour, est-ce qu'on pourra aller à la piscine pour nager dans le grand bain ?

— Oui, si papa et ton frère sont d'accord !

— Oui, oui ! Est-ce qu'on peut emmener Nana ! Je veux qu'il me voie nager dans l'eau !

— Ton nounours pourra rester sur les bancs, je suppose ! Je ne te promets rien, mais on l'emmène avec nous !

— Youpi ! Tu vas voir, Nana, comme je nage bien. Tu sais, je n'ai plus de bouée, je nage comme un petit poisson maintenant ! Ah ! Oui, tu vas voir ! Je suis une grande fille !

Hédia sourit. Décidément, quelle journée ! Elle savoure ces instants. Elle veut garder en elle tout ce qu'elle ressent maintenant. Garder ce souvenir pour les jours plus difficiles, pour lui rappeler que chaque chose vient en son temps, qu'il ne faut jamais perdre espoir. Chacun grandit à son rythme, mais chacun grandit ! Hédia voit avec bonheur Pablo avancer vers elle.

— Chérie ! Au fait, ta mère a téléphoné !

En entendant son mari, elle se rend compte qu'il faudrait qu'elle rappelle sa mère. Elle n'en a pas envie aujourd'hui.

— Merci de me transmettre le message, je la rappellerai demain !

— Tu veux que je t'y fasse penser ?

— C'est gentil, mon cœur, je veux bien !

Après le dîner, Hédia sent que ce coup de fil de sa mère reste dans sa tête et que cette annonce lui a un peu gâché son état de bien-être. Finalement, il vaut mieux qu'elle la rappelle aujourd'hui. Ce sera une bonne chose de faite !

— Allô, maman, c'est Hédia.

— Alors, ça se passe bien ton boulot ? Les gens s'en sortent ?

— Oui, ça va !

— Tu sais, j'ai vu une émission l'autre jour. Il parlait des psys, des psycho... Enfin, tu vois, il parlait de ces gens qui vont en psychia... trie. Vraiment, tu as des gens comme ça toi ?

Hédia fait mine de rien. Mais au fond d'elle-même, elle se sent désabusée ! Hédia est thérapeute depuis plus de dix ans. Elle a fait huit ans d'études avant de prendre son premier client. Après quoi, elle a continué à se former, à faire des séminaires, des supervisions... Pendant toutes ces années, Pablo a compris plus que quiconque son métier de psychopraticienne et à qui elle s'adressait. Et sa mère, sa propre mère, lui demande encore si elle s'occupe de personnes dont la pathologie relève du système psychiatrique. Elle n'a pas encore compris les différences entre chaque métier de la profession psy. Ce n'est pas faute de lui avoir expliqué à plusieurs reprises.

— J'ai dit à ma voisine que tu soignais les gens. Son fils, il paraît qu'il a fait... Comment vous appelez ça, vous les psys ? Une décompensation ?

— Oui, je suppose, mais je ne le connais pas maman.

— Enfin, peu importe ! Il s'est levé en pleine nuit, il a ouvert la fenêtre et il est monté sur la rambarde. Heureusement que sa femme s'est réveillée. Il était prêt à se jeter dans le vide. C'est fou comme il y a des gens qui ne vont pas bien qui vivent comme ça à côté de chez nous, et on ne le sait pas ! Tu penses quoi, toi ? Tu connais des gens comme ça ?

— Je...

Avant même qu'Hédia ait pu répondre à la question, sa mère est déjà passée à autre chose.

— Ah, au fait ! J'ai vu un nouveau site Internet pour faire des cartes de visite. Avec des couleurs comme tu aimes. Il a toute une gamme de verts. C'est magnifique. C'est la couleur de l'espoir. C'est bien pour tes patients, ça, non ?

— Oui, maman, c'est bien. Tu sais, mes cartes de visite me conviennent bien. Hédia regarde Pablo qui lui sourit, comme compatissant.

Hédia ne raffole pas de la couleur verte. Elle a toujours préféré le bleu.

— Ils disent à la télévision que c'est important de faire de la communication. Il y avait une personne qui analysait les couleurs. Elle conseille les entreprises aussi. Je te donnerai le lien vers son site.

— Oui, maman, d'accord !

Hédia sait qu'il est inutile de discuter. À chaque nouvelle tentative pour partager ses idées, ses envies ou simplement lui dire ce qu'elle ressent, sa mère n'écoute plus ou passe à autre chose. Cela a toujours été ainsi depuis la mort de son père. Dès qu'Hédia entre dans le vif du sujet, elle sent que sa mère est lasse. Elle regrette parfois de ne pas pouvoir avoir une vraie discussion avec elle. Mais Hédia a fini par accepter ce qu'elle avait toujours su. Que sa mère n'avait aucune envie de connaître la Hédia qui était derrière la belle image qu'elle s'était forgée. Elle restait, pour sa mère, la petite fille qu'elle avait été. Et elle agissait de même à l'égard de Pablo et des enfants. D'ailleurs, François s'en était rendu compte : « Au fait, maman, tu peux m'expliquer pourquoi mamie veut toujours que je ressemble à un prince ? J'aimerais bien lui dire que je n'en suis pas un, mais je crois qu'elle ne va pas comprendre ! » Quand il lui avait dit ça, elle avait eu pour la première fois le sentiment d'être comprise par un autre être humain concernant son vécu avec sa mère !

— Bon, tu passeras le bonjour à Pablo. Au fait, il va bien ?

— Oui, il...

— Super ! Bon, je te laisse, il y a la voisine qui va passer prendre un thé. Hédia a à peine le temps de dire au revoir, sa mère a déjà raccroché. Pablo la regarde tendrement.

— Alors, dis-moi, cette journée ?

Hédia se laisse tomber sur le canapé contre Pablo.

— C'était une belle journée. J'en conclus que même si nous ne sommes pas tels que nos parents nous ont voulu, nous n'avons rien à nous reprocher parce que finalement nous n'avons pas non plus choisi nos parents ! Et toi ta journée a été bonne ?

— Fatigante !

— Tu veux me raconter ?

— Je préfère qu'on choisisse un bon film, si tu es d'accord ?

— Très bien. — Tu sais pourquoi j'ai choisi une femme psy ?

— Non !

— Parce qu'une fois qu'elle a passé la journée à entendre les histoires de vie de tous les gens qui la consultent, elle accepte facilement que son mari ne lui décrive pas sa journée de long en large quand il est tard ! Et ça me convient parfaitement !

Pablo fait un clin d'œil à Hédia qui lui sourit en retour.

Esther s'est engagée dans une association pour devenir bénévole et participe à un groupe de parole avec d'autres victimes d'inceste. Elle parle du fait que cela lui donne l'impression d'« appartenir à une entité », de penser sa « différence » comme légitime.

Le groupe de parole, un vecteur de développement

La psychologie humaniste a mis l'accent, dès ses premiers instants, sur la thérapie de/ou en groupe. Le groupe devenant le lieu de ré-expérimentation de ce qui se passe pour la personne à l'extérieur : au sein de la famille, avec les amis, les collègues, tout ce qui renvoie à « la relation » et au vécu « social ».

Le groupe de parole, s'il n'est pas un groupe de thérapie, reste un groupe dynamique dans lequel s'échangent la parole, l'action, des valeurs, des expériences de vie, de nouveaux comportements, un corps, des regards, une histoire, des enjeux, des attentes, des liens... Tout un ensemble qui permet à chacun d'interagir avec l'autre, révélateur de lui-même, en coexistence. Ce groupe devenant un vecteur de développement.

Dans cette association dont parle Esther, le groupe de parole est constitué de victimes d'inceste. Même si la notion d'inceste reste large, Esther rencontre là des personnes ayant vécu des abus sexuels dans l'enfance, dans le cercle familial. Le respect du discours d'autrui, le non-jugement, la prise de parole à partir du « je »... offrent aux victimes membres de cette association, un cadre sécurisé (et sécurisant) pour déployer des mots qui peuvent être entendus.

« Je sais que mes mots ne vont pas blesser, parce que nous avons vécu les mêmes souffrances. » Ainsi, la parole trouve un chemin de partage, comme une confiance qui brise le secret. Les témoignages des membres du groupe, leurs tentatives de sortir de la souffrance, leurs soutiens et leur écoute permettent à Esther de prendre conscience :

- de sa place de victime dans l'abus ;
- des conséquences des abus sur sa vie ;

- qu'elle n'est pas seule ;
- que des solutions existent ;
- que son expérience est « entendable ».

Cette prise de conscience, associée à la mise en mots du traumatisme avec Hédia et dans le groupe, permet à Esther de se reconnaître et de contacter la petite fille qui a été victime. « J'ai rencontré une petite fille... Cette petite fille c'était moi, celle que j'ai été. »

À la rencontre de l'enfant intérieur

« Tout être humain porte en soi un petit garçon ou une petite fille qui pense, agit, parle, s'émeut et réagit exactement de la même façon que lorsqu'il ou elle était un enfant d'un certain âge. Cet état du moi est appelé l'Enfant. »¹

Nous ne sommes pas nés « adultes » et portons en nous nos expériences passées. La plupart s'embrument au fond de nos souvenirs, certaines restent vives et accessibles, d'autres se cachent au fond de nous, prêtes à ressurgir. Tous les jours, nous sommes, nous portons en nous ce que nous avons été. Cette part de nous transpire dans nos gestes, nos réactions, notre façon d'appréhender le monde, dans des situations qui résonnent en écho à cette enfance que nous croyons avoir oubliée ou qui reste vivace.

L'état du moi Enfant contient donc à la fois nos expériences d'enfant, nos besoins vitaux, nos émotions, nos réjouissances autant que nos anciennes blessures, mais aussi une grande part de notre créativité. On l'appelle alors l'Enfant Naturel ou l'Enfant Libre, cette partie de nous dénuée de toute adaptation, « libre comme l'air », capable de dépasser les frontières, d'atteindre le cœur de l'émotion, de se laisser aller à une expérience d'intimité profonde. L'Enfant Libre est cette partie de nous qui saute de joie à l'idée d'un départ en vacances, qui se laisse aller aux larmes devant un film ou une musique émouvante, qui se délecte d'une glace en fermant les yeux, ou qui tend sa joue au soleil comme pour le frôler..

Notre environnement social, de par ses règles et ses interdits, nous pousse inévitablement à encadrer cet Enfant Libre qui est aussi empreint de violence, car l'Homme est aussi habité par un *instinct violent fondamental* (Jean Bergeret). Alors, tout nous pousse à mettre un peu, ou beaucoup, de côté cette partie de nous, au point parfois d'en oublier nos besoins primaires, nos désirs, nos traumatismes passés. Nos mécanismes de défense nous y aident grandement !

Quand Esther se donne la permission de mettre des mots sur ses sensations, de mettre du sens sur ses comportements, elle ouvre en même temps la boîte de Pandore et se remémore les petites et grandes violences de l'enfance, celles qui ont fait d'elle ce qu'elle est aujourd'hui. Cette porte qui s'ouvre sur le passé, laisse surgir en elle l'image de la petite fille qu'elle a été : expérience à la fois douloureuse et libératrice. C'est en remettant l'enfant du passé au passé et en acceptant cette partie d'elle qu'elle peut tout à la fois la laisser s'exprimer et déployer toute la part de créativité, d'intuition, de liberté... qui émane de cet état du moi. La rencontre avec d'autres victimes a un effet libérateur parce qu'enfin l'Enfant trouve un miroir, un autre comme lui, une résonance qui lui donne la permission d'exister tel qu'il est parce qu'il se reconnaît en l'autre, parce qu'il est reconnu pour ce qu'il est.

Créativité et résilience

Nous cherchons tous à laisser une trace de nous-mêmes. Être oublié, retranché dans un coin, caché comme une mauvaise chose qu'il ne faut pas regarder, perdre notre dignité d'être humain sont autant d'actes qui font vaciller l'Homme vers la « désespérance », vers l'angoisse fondamentale du néant. Malgré la violence, malgré les atrocités, nous luttons tous à notre manière pour rester présents au monde. Parfois on dit : « Il a cette petite flamme en lui... » La flamme de la vie, la source éternelle, le besoin impérieux de l'Enfant Libre de vivre, à l'image de la pulsion de vie dont parle Freud. Elle s'exprime différemment selon les personnes, mais à voir les Juifs du camp des Milles ou d'autres camps de concentration, la créativité ne connaît pas de barbelés, de limites. La créativité comme seul espace de liberté, c'est ce que dit Esther quand elle affirme avoir gardé un espace de pensée, seul lieu inviolable, protégé à double tour en elle-même. Libérer l'Enfant Naturel, c'est ouvrir cette porte de notre espace intérieur et déployer sa puissance créatrice. Certains ont cette capacité inépuisable d'inventer de nouveaux moyens pour sortir de la tourmente. Ils donnent l'image de ballons qui rebondissent sans aucune blessure apparente, on les appelle les résilients.

La résilience, terme issu de la physique, a été mentionnée par J. Bowlby dans sa théorie de l'attachement et développée par B. Cyrulnik *et alii* qui en donne la définition suivante : la résilience est « *la capacité d'une personne, d'un groupe, de se développer bien, de continuer à se projeter dans l'avenir en présence d'événements déstabilisants, de traumatismes sérieux, graves, de conditions de vie difficiles.* »²

La culpabilité du résilient

Esther mentionne quelle culpabilité elle ressent à parler de sa « jolie vie d'aujourd'hui » aux membres du groupe de l'association. Il est un paradoxe étonnant que de voir des survivants demander pourquoi on ne les a pas tués et des victimes honteuses de dire qu'elles s'en sont sorties. Autant la résilience peut être un processus de créativité de l'Enfant Libre, mais il faut qu'il s'appuie sur un Parent interne bienveillant pour que cette créativité émane et se maintienne au monde. Le bourreau, à l'image du développeur informatique qui programme un logiciel, a inscrit au fer rouge la marque tragique du trauma dans sa victime. Si le bourreau n'a pas été au bout de son acte de violence, la victime n'a pas non plus été jusque-là et, face à cette violence, elle croit encore qu'elle aurait pu avoir le pouvoir, la puissance de renverser la situation, alors elle a honte, parce qu'on lui a assez répété de « faire attention », d'« être forte », de « ne pas pleurer », d'« être une petite fille sage »... Avant d'être victime, elle avait déjà introjecté un grand nombre de règles, de principes qui ont participé à la construction de sa personnalité. Alors, quand elle survit à la tragédie, elle se rend en même temps compte que, durant ce court instant du trauma, elle n'a pas été aussi forte, sage, puissante qu'elle aurait dû l'être selon ses principes.

Si on donne une jolie image de la résilience, l'acte de *coping*³ qui en découle ne se maintient que tant que l'homme a suffisamment de ressource interne et d'élasticité pour le perpétuer. La résilience est un processus dynamique qui se prolonge grâce notamment à cette possibilité de se représenter dans la continuité vis-à-vis de nous-mêmes, vis-à-vis d'autrui, dans notre espace relationnel. Il faut alors une belle dose de reconnaissance de soi et une construction interne suffisamment solide pour que le château de cartes ne s'effondre pas au fil des tensions.

1. BERNE, É., *Que dites-vous après avoir dit bonjour ?*, Paris, Tchou, 2009.

2. CYRULNIK B., DUVAL P., *Psychanalyse et résilience*, Odile Jacob, Paris, 2006.

3. « On parle de coping pour désigner les réponses, réactions, que l'individu va élaborer pour maîtriser, réduire ou simplement tolérer la situation aversive » in BRUCHON-SCHWEITZER M., *Concepts, Stress, Coping*, 2001.

SIXIÈME PARTIE

Un égoïsme sain

Une nouvelle rencontre

Esther est partie tard du travail. Elle n'a pas envie d'aller à sa séance. En même temps, elle sent que c'est bien qu'elle y aille aujourd'hui. Elle a peur qu'Hédia lève les yeux au ciel en disant : « Encore ! » Hédia ne le fait jamais, mais elle a une bonne intuition. Parfois, Esther a le sentiment qu'Hédia connaît déjà la fin avant elle ! Elle préférerait que sa psy ait tort. Quand elle a raison, cela lui fait peur. Elle n'a pas écouté son conseil quand elle lui a dit de réfléchir et d'analyser ce qui se passait avec Marie. Esther y a souvent repensé en regrettant de n'avoir pas plus attendu. Elle devrait encore être avec Marie, mais elle s'est laissé mener par ses peurs.

— Je suis désolée d'être en retard, j'ai tardé au bureau !

— Vous avez à peine trois minutes de retard ! Autant dire que vous êtes à l'heure. Je crois que cela ne vous est jamais arrivé. Comment se passe votre travail ?

— Bien ! C'est le feu en ce moment, le stress total ! Je viens de passer la cinquième ! C'est cool !

— La plupart des gens se plaignent du stress. Vous, on dirait que ça vous plaît.

— C'est vrai ! Pour moi, la surcharge de travail, c'est un bon stress !

— Qu'est-ce qui fait que c'est un bon stress ?

— Je n'ai pas une minute pour penser ! Je suis en suractivité permanente. Je cours à droite et à gauche, je téléphone, je vais à une réunion, je gère les demandes, je trouve des solutions, et je crie !

— Vous criez ?

— Oui ! Je hausse le ton parce que je veux que tout se fasse. Il faut booster tout le monde. Il faut se faire entendre. Il y a des priorités. Tout le monde veut tout en même temps et moi je n'ai que deux bras et un seul cerveau. On n'est pas prêt ! Donc, tout doit être fait dans un certain ordre pour que ça ne devienne pas n'importe quoi ! Il faut faire comprendre ça aux « gars » ! Et chacun se croit le plus important ! Alors, il y a des clashes. J'ai l'impression d'avoir plein d'enfants

à gérer ! Ils croient que je ne vais pas tenir le coup ! Et en même temps, mon chef de service me fait confiance. Il sait très bien comment je fonctionne. Il me laisse gérer et j'y arrive !

Pendant qu'Esther parle, elle se rend compte qu'elle ne réagissait pas ainsi auparavant. Depuis un certain temps, plus personne ne l'embête au travail. Elle se sent respectée. Plus personne ne la coince ou ne l'intimide.

— Quand vous êtes dans l'action, vous arrivez à faire beaucoup de choses.

— Oui. Je suis efficace dans le stress ! Le plan-plan quotidien m'ennuie. Là, tout à coup, je ne m'ennuie pas. Je m'amuse !

— Vous avez l'air de vous amuser en effet, je vous sens détendue dans cette situation !

— Totalement ! Bon ! Je suis un peu aidée par d'autres choses !

— Qu'est-ce qui vous aide ? Esther en a marre de dire à Hédia qu'elle a rencontré quelqu'un et que finalement cela s'est terminé ensuite ! Toujours une rencontre et jamais rien de fixe ! C'est affreux ! Mais cette fois, c'est différent. Elle ne sait pas où cette histoire va la mener, mais il y a quelque chose de spécial, de nouveau. Elle hésite.

— Si vous ne voulez pas en parler, on n'est pas obligées !

— Si, c'est que je ne sais pas trop par où commencer ! J'ai envie de tout vous raconter ! Mais en trois quarts d'heure, ça va être difficile et puis est-ce que c'est nécessaire ! Puisque ça va !

— On n'est pas toujours obligées de parler de ce qui ne va pas ! On peut aussi parler de ce qui va !

— Oui, c'est vrai ! En fait, il y a quelqu'un. Avant les vacances, je me posais des questions sur nous. Je veux dire sur notre façon de nous parler, de nous regarder, de jouer ensemble. À mon retour de vacances, j'ai voulu avoir des réponses !

— Et ?

— Eh ben ! J'ai invité Matthias à déjeuner et... depuis on ne se quitte plus !

— Cela fait plus d'un mois que vous êtes revenue de vacances. Vous ne me l'aviez pas dit ?

— Non, j'attendais de voir ! Enfin, depuis qu'on est ensemble je me sens comme sur un petit nuage !

— Vous êtes amoureuse ?

Esther rougit. Elle se sent gênée. Si elle montre qu'elle est amoureuse et que ça finit encore mal...

— Oui ! Ça me fait peur !

— Pourquoi ça ?

— Eh bien... C'est qu'il vit avec quelqu'un !

Esther imagine qu'Hédia soupire intérieurement ! Ça commençait bien, et là, elle lui annonce que l'homme qu'elle a rencontré est marié ! Donc qu'il va y avoir anguille sous roche !

— Je ne suis jamais sortie avec un homme marié. On m'aurait dit ça il y a encore un an, j'aurais dit que jamais je ne ferais ça ! Ce n'est pas dans mes principes !

— C'est pour cela que vous ne m'avez rien dit ?

— Oui !

Esther a honte maintenant. Elle devrait peut-être tout arrêter !

— Vous aviez peur de ma réaction ?

— Je crois, ça ne se fait pas !

— Ce que je vois, c'est que vous avez l'air épanouie ! Je crois que je ne vous ai encore jamais vue ainsi !

— Oui ! C'est vrai !

— Comment cela s'est-il passé pour que vous alliez au-delà de vos principes ?

— J'ai dépassé ma peur ! En fait, il s'est passé deux choses. La première fois que je l'ai vu, c'était il y a deux ans. Je m'en souviens comme si c'était hier ! À l'époque, je n'ai pas du tout pensé à lui comme aujourd'hui. Je veux dire que jamais je n'aurais pensé sortir avec lui. Je savais qu'il était marié ! Je le trouvais charmant, mais comme dirait la réplique : « Ce n'est pas parce que le tableau est beau qu'il faut le décrocher du mur ! » En fait, quand je l'ai vu, le temps s'est arrêté ! Quand j'y repense, je me dis que c'était un signe ! Je ne crois pas au destin, mais peut-être... Au fur et à mesure on est devenus proches et puis les choses se sont transformées, petit à petit. Je savais que sa relation avec sa femme n'était pas très claire. Enfin, il n'en parlait jamais, comme si elle était inexistante. Et puis, il était, enfin, je me sentais attirée par lui et il avait des gestes, des paroles, une façon particulière de me regarder. Alors, j'ai voulu

savoir. Je l'ai invité à déjeuner. Il n'y avait rien de sous-entendu, je ne l'ai pas invité pour sortir avec lui ! C'était juste pour savoir ! Et puis, il m'a parlé et à un moment ses lèvres se sont retrouvées sur les miennes et ça a été le feu d'artifice !

— Le feu d'artifice ?

— Oui, mon cœur a fait des boum boum partout !

— Qu'est-ce qui vous plaît chez lui ?

— Tout ! Tout me plaît ! Il est intelligent, calme, patient !

— On dirait que vous l'admirez ?

— Oui ! C'est une belle personne ! Je me sens bien avec lui ! Je n'ai aucune peur ! D'ailleurs, il faut que je vous raconte un truc !

Esther s'emballe. Elle a tellement envie de lui raconter tout ce qui s'est passé ! Elle ne peut le dire à personne d'autre. Encore un secret ! Mais ce secret-là, il est tellement doux, tellement bon. Elle ne veut pas qu'on lui gâche. C'est pour cela qu'elle n'a rien dit à personne. Les gens vont la juger, lui dire que ce n'est pas bien de sortir avec un homme marié. Elle le sait bien. Mais s'il n'est pas capable de se séparer de sa femme pour le moment. Et si sa femme ne regarde pas les choses en face, pourquoi elle irait le faire à leur place ! Il est adulte et responsable ! Il l'a embrassée. Elle est célibataire, elle n'a aucun compte à rendre. Il n'a qu'à prendre ses responsabilités. De toute façon, ils en parlent ensemble. Les choses vont se régler à un moment dans un sens ou dans un autre. Elle ne sera pas la maîtresse d'un homme toute sa vie ! Il faudra bien qu'il la quitte ou que ça se termine ! Pas maintenant !

— Oui ?

— Eh bien, j'avais rendez-vous chez le gynéco !

— Oui ?

— Je me suis décidée à prendre rendez-vous parce qu'on s'est fait une frayeur !

— Comment ça ?

— Je n'ai pas eu mes règles !

— Vous avez fait un test ?

— Non ! Parce que je les ai eues ! Et le gynéco n'a rien dit ! Donc c'est que tout va bien !

— Il ne verra rien si cela fait peu de temps !

— Oui, mais maintenant, je suis équipée ! On verra bien si les symptômes persistent !

— Vous ferez un test ?

En son for intérieur, Esther répond : « Oui, maman ! » Cela l'énerve quand Hédia insiste de cette façon !

— Ça ne vous fait pas peur de tomber enceinte ?

— Pour tout dire, non ! Je sais que la situation n'est pas du tout propice à ça, mais ça ne me fait pas peur ! Et puis, ça serait quand même fort ! Au moment où je vais chez le gynéco pour justement me protéger !

— Vous ne vous protégez pas avant ?

— Si, enfin, non. Disons que je mettais des préservatifs !

— Vous n'aviez pas d'autres moyens de contraception ?

— Non !

Esther se sent agacée par les questions d'Hédia.

— Pourquoi ?

— Pour éviter d'aller chez le gynéco sûrement ! Je sais très bien qu'un préservatif peut se rompre ! Mais cela ne s'est jamais produit. Si c'était arrivé, j'aurais pris la pilule du lendemain et puis voilà ! Je ne voulais pas de moyen de contraception !

— Pourquoi ?

Là, c'est trop. Esther ne veut pas répondre à cette question. Elle reste muette.

— Que se passe-t-il ?

Esther ne répond pas.

— Je vous sens tendue ! C'est ma question qui provoque cela ?

— Oui ! Aller chez le gynéco. Je n'y arrive pas. Quand j'y suis allée, c'est parce que j'ai eu le courage, à cause de Matthias, mais quand il a fallu m'allonger, je suis partie dans ma tête. Après, le gynéco m'a demandé si ça allait ! Je lui ai dit oui ! Sauf qu'au moment de me lever, j'ai senti que j'allais tomber, mais je continuais à dire que ça allait ! Il m'a obligée à rester assise un moment ! Il me faisait la conversation ! Je n'avais pas envie de parler, mais j'ai senti que si je ne disais rien il allait me garder là ! Alors, j'ai souri, je lui ai dit que ça allait et je

me suis levée pour partir ! Quand je suis sortie dans la rue, j'ai longé les murs. Il fallait que je me tienne. Je suis rentrée au radar ! Matthias m'a téléphoné. Il savait que j'avais rendez-vous. C'était tellement gentil de sa part de téléphoner !

— Pourquoi ?

— J'ai trouvé ça attentionné ! Matthias a dû sentir que ça n'allait pas, il m'a dit qu'il finissait sa réunion et qu'il arrivait le plus vite possible. En rentrant, j'ai lâché mes affaires par terre et je me suis laissée tomber sur le canapé. Quand Matthias a sonné, il m'a réveillée ! Il a vu que ça n'allait pas. Il s'est assis. Il m'a prise dans ses bras. Il ne disait rien. Il me caressait les cheveux. Comme s'il me berçait ! On est restés là pendant plus d'une heure sans parler ! C'était un joli moment ! Je me suis sentie respectée, tellement bien dans ses bras !

— Pourquoi ne pas avoir dit au gynéco que vous ne vous sentiez pas bien ?

— Parce que ce que j'avais dans la tête, je ne voulais pas qu'il le sache.

— Vous voulez le partager ici ?

Esther accepte d'en parler même si elle sent déjà sa vision se brouiller.

— Être dans cette position me renvoie des sensations de violence. J'ai envie de pleurer, de tout arrêter, mais je ne peux pas. Il faut bien qu'il fasse son boulot ! Je ne comprends pas comment ça peut être si barbare ! On est capable d'inventer des fusées pour aller sur la Lune, des mini-caméras pour entrer dans le corps et il faut utiliser ces instruments de torture pour examiner une femme. Je trouve ça tellement primitif ! C'est dégueulasse !

— Je vous sens en colère !

— Oui, je le suis. Maintenant qu'on en parle, je me rends compte que vivre ça, c'est revivre l'abus. Je ne peux pas faire autrement. Cette position, savoir que je ne peux pas bouger parce que si je le fais ça va faire mal. Savoir qu'il faut me laisser faire. J'ai envie de lui envoyer ses instruments dans la figure ! En sortant, je tremblais, j'avais ces sensations au corps, ça faisait mal. J'avais envie de disparaître. De m'enlever la peau, de me taillader partout. Je ne me souviens même plus de la route pour rentrer, s'il y a eu des feux rouges, comment je me suis garée ! Matthias a réussi à me sortir de cet état, c'est étonnant !

C'est la première fois qu'Esther partage cette colère qu'elle ressent vis-à-vis de cette situation vécue et revécue. Quand ses copines parlent de leur gynéco, elle trouve toujours une excuse pour changer de sujet ou pour s'échapper. Elle n'avait jamais fait le rapprochement avec cette colère, avec ses sensations de

violence.

— Pourquoi étonnant ?

— Parce que dans ces cas-là, il ne faut pas me toucher. Et lui, il arrive, il me prend dans ses bras et je me sens en sécurité ! Je sens que plus rien ne peut m'atteindre, je m'apaise, je me sens bercée !

— Comme un bébé dans les bras de sa mère ?

— Oui, exactement ! Matthias a quelque chose en lui de... d'englobant, un respect, une attention tellement délicate ! Il est incroyable ! En fait, il a les épaules larges et un cœur extraordinaire ! Je n'ai jamais connu un homme comme ça de ma vie ! Jamais aucun homme ne m'avait fait sentir ça !

— Ça ?

— Oui, je me sens jolie dans ses yeux. Parfois, il pose sa tête sur ma poitrine et je lui caresse les cheveux. À ce moment-là, je me sens très maternelle avec lui et en même temps très féminine, sexuée ! En fait avec lui, j'ai le droit d'être une mère, une femme et une amante, j'ai le droit d'être pleinement de mon sexe ! Oui, c'est ça ! Avec toutes les dimensions que cela suppose ! C'est la première fois de ma vie que je câline un homme ! Je n'avais jamais imaginé que cela puisse être aussi plaisant, aussi agréable !

La séance se termine et Esther ne lui a pas raconté tout ce qu'elle voulait. Matthias fait tomber toutes ses croyances sur les hommes. Avec lui, elle a comme la permission d'être ce qu'elle est : fragile et forte à la fois.

« Je ne veux plus être un objet »

Esther sent en elle une enfant blessée qui aurait eu envie et besoin d'une mère différente. Il n'y a pas de parents parfaits. Elle ne peut pas changer le passé. Elle ressent juste ce besoin d'avoir eu une maman à qui l'on peut faire des câlins, contre qui on peut se blottir quand on a peur, quand on a froid. Une maman qui lui aurait dit qu'elle était magnifique, qu'elle pourrait réussir tout ce qu'elle voudrait. Une maman qui ne s'enferme pas dans sa chambre pour pleurer, qui lui montre que la féminité ne rime pas seulement avec sexualité et séduction. Une maman qui lui apprenne que chaque être humain est différent, que tous les hommes ne sont pas méchants, qui comprenne ses rêves, ses cauchemars, avec des épaules suffisamment solides pour accueillir ses colères et la remettre à sa place. Une maman qui tienne le cadre et à qui elle aurait pu dire : « Maman, t'es la plus gentille du monde entier, t'es trop forte. » Une maman qui lui aurait dit « je t'aime » tous les jours et à qui elle aurait pu dire « je t'aime » aussi. Une maman qui lui aurait dit : « Ce n'est pas parce que je pleure que tu n'existes pas. » Elle n'avait jamais imaginé ce manque en elle.

— Comment vous sentez-vous ?

— Je me sens légère, les pieds sur terre ! Je crois que j'accepte mes faiblesses. De ne pas tout maîtriser ! Toute mon imperfection ! Oui ! Ici et maintenant, je me sens bien ! J'ai toujours peur du lendemain, mais je me sens tranquille. Je voudrais garder ces instants !

— Où en êtes-vous avec Matthias ?

— Bien, mais... L'autre jour, on faisait l'amour. C'était chouette ! Sauf que, à un moment, j'ai déconnecté. Matthias m'a vue partir. Il a d'abord cru qu'il m'avait fait mal. Je ne pouvais plus bouger, plus parler. Mes larmes coulaient toutes seules. Il me parlait, mais je ne l'entendais pas. Il a eu peur. Il m'a soulevée pour me mettre dans ses bras. J'ai réussi à faire bouger ma bouche. Je lui disais : « Ça va, ça va », mais aucun son ne sortait. J'ai fait un effort pour soulever ma main et la poser sur son torse, sur son cœur. C'est un petit message entre nous. C'est notre petit code pour dire qu'on s'aime, qu'on est connectés. Alors, il a compris qu'il ne m'avait pas fait mal, qu'il n'y était pour rien. Il m'a enveloppée contre

son corps et on est restés comme ça un long moment jusqu'à ce que je reprenne connaissance. Sentir sa peau contre la mienne, ses bras autour de moi, son silence, ça m'a fait revenir tout doucement. Voilà ! C'est peu de chose et en même temps cette expérience c'était tellement... Je n'ai pas de mot pour le dire !

Hédia est attentive au langage corporel d'Esther. Elle la voit mettre ses mains dans ses manches.

— Cette sensation que j'ai eue. C'était la première fois que je ressentais du dégoût sous ses mains. Je ne veux pas ressentir ça avec lui.

— A-t-il eu un geste déplacé ? Avez-vous accepté des choses que vous ne vouliez pas ?

— Non... Peut-être qu'il a eu un geste qui m'a renvoyée dans le passé, peut-être ! Je n'avais plus aucun contrôle.

— Dans quel passé étiez-vous ?

— Je voyais bien que j'étais là, mais mon corps réagissait comme si j'étais dans la chambre de Joseph... Mes jambes tremblaient. Le pauvre Matthias, il n'y était pour rien.

— Pourtant, ce n'est pas arrivé sans raison !

— Eh bien, je me demande... Quand je ressens beaucoup de plaisir, à un moment je coupe ! Comme si le plaisir et la souffrance s'associaient ensemble. Il n'y a plus de distinction entre les deux et je perds le contrôle.

— Qu'est-ce que vous ne contrôlez pas ?

— Le plaisir ! Quand ce n'est plus moi qui dirige les choses, ça peut devenir difficile ou déplaisant corporellement.

— Donc quand vous ne dirigez plus, vous ressentez dans votre corps que c'est déplaisant ?

— Ça dépend. Parfois je voudrais arrêter, tout en voulant que ça continue !

— Une partie de vous veut arrêter et une autre veut continuer ?

— Oui, c'est exactement ça. Alors, ça s'agite !

— Qu'est-ce qui s'agite ?

— Ma tête, mon corps. C'est comme une coupure interne.

— Quel lien y a-t-il avec le fait que ce soit lui qui dirige ?

— Je ne sais pas... Je suis à sa merci.

— À sa merci ?

— Oui, enfin, disons qu'il maîtrisait la situation !

— Et quand l'autre maîtrise, ça vous renvoie à quoi ?

— À l'impuissance !

— Cela a du sens dans votre histoire. Joseph et vos cousins maîtrisaient votre corps pendant les abus, la petite fille était impuissante face à cela.

Esther sent comme une lame de couteau qui vient racler le fond de son corps pendant qu'Hédia parle. Comme un nettoyage au karcher, comme une vérité qui fait mal.

— Vous êtes toujours là ?

Des larmes coulent. Esther ne veut pas transformer Matthias en crapaud. Elle veut qu'il reste son prince. Elle sait que cette relation va devoir se terminer. Elle ne veut pas le perdre. Elle ne veut pas ressentir ce dégoût, cette douleur, cette impuissance.

— J'aime Matthias, mais il est marié. C'est comme s'il profitait de cette relation, comme s'il profitait de nous, de moi. Dans cette douceur, il y a comme une tromperie. Il rentre le soir, il voit sa femme, il dort avec elle. Et moi, je suis quoi ? Je suis qui ? Qu'est-ce que je choisis pour moi ? Matthias, je l'aime, mais il y a quelque chose dans notre relation qui fait que je suis impuissante. Je ne veux pas vivre comme ça. Je me sens coincée comme quand j'étais enfant. Je ne pouvais rien dire parce que même si ça me détruisait, même si j'avais honte, même si je ne voulais pas faire ça, quelqu'un avait de l'intérêt pour moi. Il m'aimait, Joseph, malgré tout ça. Ça m'écorche de dire ça ! Je ne peux pas être aimée comme ça. Je ne veux pas être aimée comme un objet qui ne sert qu'au plaisir.

— Vous pensez que Matthias profite de vous comme d'un objet.

— Pas en conscience, pas volontairement, c'est évident. Mais le fait qu'il ne prenne pas de décision à propos de sa femme, le fait qu'on ne sorte pas... On se voit juste pour faire l'amour ! On reste cachés. Comme un secret. Un secret de plus. Je ne peux même pas dire à mes enfants à quel point je l'aime. Le lien entre Matthias et Joseph et les autres, c'est ce secret. C'est que je ne suis là que pour le plaisir. On discute, oui, mais là, sur cette expérience particulière, c'est ce qui a résonné en moi. Alors, j'ai réagi comme je réagissais quand Joseph allait trop

loin ! Tout se répète inlassablement. Je veux que ça s'arrête.

— Ça prend sens pour vous, cette expérience ! Vous avez vu dans ce moment que vous aviez été traitée en objet de plaisir et comment vous reproduisiez les événements.

Esther n'a pas envie de dire oui, parce qu'elle n'aime pas cette idée qu'elle a une responsabilité dans ce qui arrive. Mais il faut bien le reconnaître !

— Je ne veux plus être un objet qu'on déplace de bras en bras. Une poupée qu'on veut habiller en jupe, qui sert au plaisir de l'autre. Qu'on laisse toute seule sans se soucier des conséquences. Je ne veux plus rester dans l'impuissance, je veux arrêter de souffrir, arrêter d'attendre, arrêter de croire !

— Ne plus agir en victime ?

— Oui ! Aujourd'hui, on n'a pas à me plaquer contre une fenêtre en se frottant à moi. Je n'ai pas à accepter ce qui ne me convient pas. Je veux que Matthias soit tout à moi. Je ne veux plus qu'il parte quand on a fini de faire l'amour. Ça me fait trop mal !

Esther sent qu'Hédia la regarde avec plein de douceur. Elle aimerait qu'elle la prenne dans ses bras, là tout de suite ! Elle aimerait lui demander, mais elle n'ose pas. Cette lutte permanente à l'intérieur... Elle voudrait qu'Hédia la rassure et qu'elle lui dise : « Ne t'inquiète pas, tout ira bien, tu n'as rien à craindre ! »

Il faut qu'elle parle à Matthias, ça ne peut plus durer. Elle ne veut plus le regarder partir et attendre son retour en imaginant qu'il rentre chez lui, qu'il embrasse sa femme, qu'il fait semblant. Elle ne supporte plus la douleur de le voir se torturer. Quand il pleure parce qu'il n'arrive pas à parler à sa femme, son cœur se déchire. Faire un choix, c'est se positionner, c'est agir. Elle veut qu'il quitte sa femme. Elle veut qu'il l'aime même quand ils ne sont pas au lit. Elle veut partir à Venise. Regarder les enfants ouvrir leurs cadeaux de Noël en posant sa tête contre son épaule. Mais tout ça dépend trop de lui. Elle est prête à déplacer des montagnes pour que cette histoire fonctionne, mais elle voit bien qu'elle ne peut les déplacer toute seule.

Une nouvelle rupture

Hédia accueille Esther sur le pas de la porte. Elle entend à peine qu'elle lui dit bonjour et remarque ses yeux rouges et gonflés, comme si elle avait pleuré.

— C'est fini !

— Qu'est-ce qui est fini ?

— Matthias !

Hédia est surprise de cette entrée en matière.

— Comment vous sentez-vous ?

— Ça fait atrocement mal. C'est comme si on venait de m'arracher le cœur. Je lui ai tapoté l'épaule quand il est parti. Je voulais qu'il pense que cela allait, qu'il ne regrette rien. Quand la porte s'est fermée, je me suis écroulée. J'ai passé la moitié de la nuit à pleurer le dos à la porte. En espérant qu'il revienne, en refaisant le film dans ma tête.

— Il a décidé de rester avec sa femme, donc ?

— Pas vraiment décidé, mais c'est pareil ! On a parlé de cette lutte permanente pour lui. Il n'arrivait ni à parler à sa femme, ni à me quitter. Je ne voulais pas me battre. Je voulais le voir heureux et, dans cette situation, il était déchiré.

— Entre quoi et quoi ?

— Entre son idée que quand on est marié c'est pour la vie, pour le meilleur et pour le pire, et son sentiment de liberté qu'il disait ressentir avec moi. Il disait se sentir aimé.

— Aimé ?

— Oui... Moi, j'ai fait ressentir à un homme qu'il était aimé ! C'est tellement bon de savoir ça ! Avec lui, j'ai été capable de beaucoup de choses !

— Vous vous êtes apporté mutuellement pendant tous ces mois.

— Oui, beaucoup d'amour.

Hédia est déçue. Elle se rend compte qu'elle aussi avait espéré que cette relation fonctionnerait. Elle est néanmoins lucide. Esther a fait un essai et, à la différence de ses dernières relations, elle dit avoir été pleinement elle-même dans celle-ci. C'est aussi ce qu'il faut retenir.

— Et vous, qu'avez-vous choisi ?

— Ma tête me dit que c'est sage qu'il parte. Je ne voulais pas être sa maîtresse. Je ne voulais pas vivre comme ça. Je ne voulais pas le voir souffrir. Je veux qu'il soit heureux, c'est tout ce qui m'importe. Il y a une autre partie de moi qui ne voulait pas ce choix-là.

— Vous auriez voulu qu'il vous choisisse ?

— Bien sûr. J'aurais voulu qu'il se sente la liberté d'aller vers ses envies. Là, il va vers ce qu'il faut faire selon ses principes. Et je ne suis pas d'accord avec sa façon de faire.

— Comment ça ?

— Une partie de moi est en colère. Il va retourner dans sa vie avec un mensonge. Et dans un an, dans dix ans, sa femme va découvrir les choses. Elle va se sentir trahie. Et lui, il va se réveiller et voir à quel point il n'a pensé qu'à un idéal sans prendre en compte les gens qui étaient autour de lui. Il croit savoir, mais il ne sait pas. Il croit que mentir à sa femme, c'est ce qu'il faut faire. Je pense qu'il a tort.

— Pourquoi ?

— Elle ne peut pas choisir, elle non plus. Ne pas lui dire, c'est lui enlever le choix de vivre avec lui malgré ce qu'il a fait. Finalement, il n'y a que lui qui choisit ! Peut-être que c'est un manipulateur ? Peut-être qu'il fait semblant ! En fait, je n'ai pas eu le choix moi non plus !

Hédia est interpellée par cette dernière phrase. Elle voit comment Esther se retrouve encore dans des situations où elle a le sentiment de ne pas avoir le choix. Comme un jeu sans cesse renouvelé. Même s'il est moins violent, s'il change de forme, le processus de ce jeu la renvoie toujours à la fin vers une position d'objet.

— Donc ?

— Je choisis de ne pas être la maîtresse d'un homme. Je choisis d'arrêter cette souffrance. Je ne peux pas maîtriser sa décision, mais je fais le choix de l'accepter, même si je ne suis pas d'accord, si je souffre. Je sais que c'est le bon choix pour me respecter, pour le respecter. Je sais qu'il m'aime. Je sais que je

l'aime. Je serai malheureuse si je le vois souffrir. Alors, c'est mieux pour tout le monde.

— On dirait que votre bonheur dépend du sien ?

— Pour le moment oui ! Aimer quelqu'un, c'est l'aimer comme il est ! Il sera toujours mon prince. Je ne veux pas gâcher ces magnifiques moments. Jamais je ne m'étais sentie aimée comme ça. Jamais je n'avais aimé comme ça. Je ne veux pas gâcher ça. Je préfère vivre avec le souvenir que c'était une belle histoire plutôt que dans le regret de l'avoir fait souffrir.

— Quitte à souffrir vous ?

— Je sais que je souffre sous le coup de son départ, mais ça passera. Il sera toujours dans mon cœur.

— Est-ce que vous allez vous accrocher à cette relation ?

— Je ne sais pas quoi vous dire. Je voudrais croire que je pourrais passer ma vie à l'aimer alors qu'il est parti, mais je sais qu'à un moment ou à un autre j'aurai besoin, envie, d'aller vers quelqu'un d'autre. Je n'en suis pas là. Pour l'instant, je me réveille la nuit et je ressens le manque. C'est comme s'il avait disparu. Comme s'il était mort.

— Pourtant, il ne l'est pas.

— Non, mais c'est tout comme. Je me sens abandonnée. Je me sens dépossédée de ce qui me remplissait. Je me sens vide. Je cherche encore une odeur dans les draps. Je me recroqueville dans le canapé, la tête sur un coussin où il reste son odeur. Et ça me fait du bien. Dès que j'entends une musique. Dès que je regarde les lieux où on a fait l'amour, c'est-à-dire partout ! Je me mets à sourire, parce que c'est bon et l'instant d'après je m'écroule, je pleure.

Pendant qu'elle parle, Hédia ressent tout l'arrachement qu'Esther peut sentir à l'intérieur d'elle-même. Elle se sent triste.

— Vous avez perdu la personne à qui vous teniez, même si une partie de vous dit que c'est le bon choix, il y a une autre partie de vous qui souffre.

— Oui !

Entendre ce mot : souffrir. Esther voudrait expliquer à Hédia ce qui se passe en elle. Cet arrachement corporel qu'elle ressent si fort. Comme si on prenait violemment des parties d'elle.

— Je me demande si... Décidément...

— Décidément quoi ?

— Le peu de gens qui m’attirent sont des gens qui ne peuvent pas m’aimer ou qui m’utilisent. C’est grave, docteur ?

Esther fait un peu d’humour. Hédia fait un sourire rapide. Faire de l’humour est une façon de faire face à la situation.

— Que vous montre cette expérience ?

— Elle me prouve que je vais finir seule. Je ne peux ni aimer ni être aimée.

— Alors, il vaut mieux ne pas s’attacher ?

— Exactement ! Je devrais me faire une raison. Je devrais accepter cela. Après tout, les religieuses, elles acceptent le célibat. Elles n’ont pas l’air malheureuses ! Peut-être que les « incestuées » doivent faire la même chose !

— Quand c’est un vrai choix, peut-être, mais vous avez l’air de dire que c’est une fatalité !

— C’est mon expérience qui parle !

Hédia hésite, puis elle ajoute :

— Quelle est votre part de responsabilité ?

— Je ne sais pas. Peut-être que je ne sais pas choisir mes partenaires ? Peut-être qu’il y a une partie de moi qui ne veut pas ?

— Qui ne veut pas ?

— Qui ne peut pas s’attacher, parce que s’attacher c’est dangereux ! Il y a quelque chose de très profondément ancré qui parle du danger qu’il y a de se laisser aller à l’autre.

— Alors, ne pas s’attacher, ça permet de vous protéger ?

— Me protéger du danger, pas du vide. Je ressens le manque, je m’attache et après je sabote !

— Quelle est la partie de vous qui sabote les relations ?

— Celle qui a peur !

— Quelle est la partie de vous qui a aimé Matthias ?

— Celle qui avait envie !

— Et en même temps vous aviez peur qu’il s’en aille.

— Oui, mais je me suis autorisée à vivre cette relation pleinement en sachant qu'elle finirait un jour. Pour une fois, je me suis autorisée à vivre le bonheur. Ça n'a rien changé au résultat final.

Non, cela ne change rien au résultat pour le moment, se dit Hédia. Cela montre que leur travail n'est pas encore fini. Esther est en route, mais elle n'est pas arrivée. Est-ce que, d'ailleurs, il faut arriver quelque part ? Le développement est une chose qui se continue dans le temps, rien ne peut se figer.

— Toutes les relations finissent un jour. Au mieux, elles finissent à notre mort.

— C'est comme si j'avais vécu avec un compte à rebours. Comme quand on vit avec quelqu'un qui est condamné. On vit à fond, car on sait que ça va finir. Quand ça finit, ça ne nous empêche pas de souffrir, mais on garde le souvenir de ce qui était beau. C'est un peu enfantin tout ça ! Mais je crois qu'il vaut mieux vivre avec le regard de l'autre sur soi quitte à souffrir que de ne sentir aucun amour sur soi !

— D'où vous vient cette idée ?

— De cette sensation : « Maman, ne me laisse pas dans le vide ! Papa, regarde-moi ! Joseph, aime-moi sans me faire du mal ! Respectez-moi, faites-moi exister, remplissez-moi d'amour ! » Je ne peux pas éviter de ressentir la douleur. Je devrais faire le deuil de ce que je n'ai pas eu !

Hédia pense que ce n'est pas simplement de mettre du sens sur ses expériences qui les rend moins douloureuses, c'est aussi de laisser aller en soi cette connaissance.

— Qu'est-ce que cela vous permettrait ?

— De reprendre les choses à zéro. Dans un ordre plus juste. C'est idéaliste !

— Vous croyez ?

— Je pense que c'est utopique. Qu'on ne peut pas être parfaitement heureux tout le temps. Rien ne dure jamais !

— Est-ce pour cela qu'il faut renoncer ?

— Vous voulez dire qu'il faudrait accepter la souffrance ?

— Je veux dire que l'accepter à sa juste valeur, c'est la vivre et la laisser passer !

— Je ne sais pas faire ça ! J'aimerais toujours avoir en vue la lumière au bout du tunnel. Mais souvent, il y a du brouillard et je ne vois plus la lumière, c'est les ténèbres.

— Dire que vous souffrez parce qu’il est parti, et dire en même temps que ça passera, c’est apprendre que la douleur est signe que vous vous êtes attachée. C’est aussi savoir que cette douleur passera. Avez-vous envie de mourir ?

— Non !

— Il y a quelque temps, quand vous traversiez une épreuve difficile, vous disiez avoir envie d’éteindre la lumière, ce n’est plus le cas ?

— Pas aujourd’hui, pas dans cette expérience.

Hédia regarde Esther avec estime.

— Alors, il me semble que vous vivez l’instant à sa juste valeur !

— Oui, je crois.

— Et vous en profitez pour confirmer quelques petites croyances !

— Oui ! Je voudrais me convaincre que tout ne finit pas mal, mais ça reste là, accroché en moi.

— Et si ça finissait bien, ça serait comment ?

— Je ne sais pas ! Je me dis que ça serait génial, mais en fait je n’en sais rien ! Parce que rien ne finit vraiment jamais. Tout peut basculer à chaque instant vers autre chose.

Hédia reste un instant silencieuse, pensive. Quelle est la part d’objectivité dans ce constat ? La réalité n’étant qu’un ensemble de phénomènes considérés existants par la personne, quel poids donner aux représentations déformées, aux illusions, aux défenses dans cette proximité saisissante avec l’angoisse fondamentale du vide existentiel qui naît de l’abandon ? Où se trouve la bonne mesure, la bonne réaction face à cette angoisse ? Hédia pense qu’il est temps de faire un bilan avec Esther.

« J'en suis là »

Hédia et Esther ont prévu de faire un bilan aujourd'hui. Le moment de savoir où en est la thérapie, de repréciser les attentes d'Esther et ses avancées.

— Je vais bien en ce moment. Les choses me paraissent plus fluides, plus sereines. Il y a des choses qui ont lâché.

— Quelles sont ces choses ?

— Je sais ce que j'ai vécu. Je sais que ça a détruit beaucoup de choses dans ma vie. Je sais que je ne suis pas complètement guérie, mais je l'accepte. Je veux dire que je peux vivre avec ce passé maintenant. Il me rappelle à lui parfois et, quand cela arrive, je sais que c'est parce que la peur est là. En fait, je sais maintenant que le passé, c'est le passé. Tout n'est pas parfait. Il reste quelques monstres sous mon lit, mais globalement ça va ! Je sens que je mets des limites autour de moi. Je sais m'affirmer et dire non la plupart du temps ! J'ai appris que mon envie de mourir n'en était pas une, que cette sensation arrive quand la vie me renvoie à l'impuissance ou à la peur. Les flashbacks et les hallucinations tactiles sont devenus ma sonnette d'alarme. Quand mon esprit se brouille ou que mon corps se glace, je sais alors qu'il se passe quelque chose qui m'a touchée. Je sais me mettre en sécurité.

— Vous avez remis les choses à leur place ?

— Pas encore tout. Pendant un moment, j'ai eu l'impression d'être sur le pas de la porte. Maintenant, j'ai la sensation d'avoir mis les pieds dans ma maison, de regarder la peur en face et...

Hédia cherche une forme de congruence entre les mouvements et les paroles d'Esther.

— Et... ?

— C'est comme une pendule qui s'arrête. Pendant un instant, c'est le silence et puis j'entends la détonation de tout ce que j'ai gardé en moi. Je ressens tout l'anéantissement, la violence et l'incapacité de bouger. Projetée dans mon passé, au lieu de vouloir mourir, je sens juste cette mort comme le souvenir d'un

sentiment que j'ai connu et je me sens triste de voir à quel point c'était dégoûtant, anormal, incroyable. Je vois la petite lumière au bout du tunnel et je m'accroche à elle. Je viens d'émerger et je découvre avec tristesse tout ce que j'ai gâché pendant toutes ces années. Tous ces empêchements, toutes ces décisions inutiles, toutes ces violences cachées, ces manques, cette solitude.

Hédia est touchée. Elle sent que les larmes ne sont pas loin. Quel chemin elles ont parcouru ensemble !

— Vivre en toute connaissance de soi n'est pas une chose facile ! Vous en êtes où par rapport au plaisir de l'autre ?

— C'est difficile pour moi de ne pas répondre aux attentes des autres. Mais je peux prendre du temps pour réfléchir à ce que je veux ou ce que je ne veux pas plus souvent. Je deviens sage ! D'ailleurs, cela me fait penser que l'autre jour j'ai dit à ma mère que je n'étais plus une petite fille !

— Comment ça ?

— Je travaille, je suis propriétaire, j'ai trois enfants, je me suis mariée et j'ai divorcé, j'ai des aventures sexuelles, je fais mes comptes, je paye des impôts, et j'ai le droit de vote ! Je crois qu'elle me traite encore comme une gamine. Et il ne suffit pas de lui dire que je ne suis plus une petite fille. Elle s'en défend. Je crois que c'est à moi de trouver ma juste place. Je ne pourrai pas la changer, mais moi, peut-être que je peux !

Hédia est amusée maintenant. Cela lui rappelle sa relation avec sa propre mère !

— Quand elle me dit ce qu'il faut faire, elle envahit mon espace vital. Ce ne sont pas les conseils qui me gênent. C'est le fait qu'elle les donne sans qu'on les lui ait demandés ! Et je le lui ai dit, il y a plusieurs semaines, mais elle n'en a pas tenu compte.

— Peut-être qu'elle n'est pas prête à entendre.

— Peut-être que je reste encore timide à poser des limites aussi !

Hédia approuve en faisant un signe de la tête.

— Avez-vous toujours des flashes ?

— Cela m'arrive de temps en temps. Je crois que c'est inévitable. Il arrive encore qu'un film, une parole, un geste déclenche la machine, mais elle dure beaucoup moins longtemps. Je peux rester dans l'ici et maintenant tout en revivant les choses. L'autre jour ça m'est arrivé, j'ai réussi à faire ce que j'avais

à faire. Il ne fallait pas m'en demander trop quand même. Ce n'était pas possible de fixer mon esprit ou de retenir les choses, mais j'étais là. Mes collègues croyaient que j'étais simplement fatiguée. Je suis rentrée chez moi, je me suis fait un thé, je me suis emmitouflée dans une couverture et j'ai regardé ma série préférée, ça m'a apaisée. J'étais contenue dans quelque chose de doux.

— D'où vous vient cette idée ?

— De Matthias. Quand il est parti, j'ai pleuré pendant des mois avec cette sensation de vide et de froideur. En recherchant sa présence, je me blottissais contre un mur, un coussin et je restais là en fermant les yeux, en m'imaginant être contre lui. Ça me faisait du bien. Et puis un jour où la machine était en route, je me suis plongée dans un bain chaud et en sortant je me suis enroulée dans une couverture en imaginant être dans ses bras. Ces tissus qui m'entourent me contiennent. Ils mettent une frontière entre le monde et moi. Ça m'apaise. J'ai pris ça comme un médicament. Maintenant, je n'ai plus besoin de penser à Matthias, il me suffit de m'emmitoufler dans la chaleur. Il m'a offert ce cadeau en partant, il m'a offert le mot douceur.

Hédia pense à la peau. Cet élément de nous-mêmes qui sépare le dedans du dehors. Comme si Esther, à travers ses expériences d'intrusion, avait perdu cette peau protectrice et qu'elle avait besoin de s'en créer une par le biais de cette chaleur et cette couverture. Cette chaleur de la mère qu'elle n'a pas reçue à ses premiers instants, Matthias était venu lui offrir cette première sensation.

— C'est un beau cadeau.

— Oui. Je me donne le droit maintenant de me retrancher dans mon cocon. Je n'essaye plus de me débattre ou je ne laisse plus les images m'envahir. Je fais en sorte que cela passe en douceur.

— On dirait que vous prenez mieux soin de vous ?

— La plupart du temps.

Un léger silence envahit la pièce.

— J'ai fait un rêve, je peux vous le raconter ?

— Oui, je vous écoute !

— Je suis dans une pièce avec Joseph et d'autres personnes de la famille, tout le monde parle. J'arrive dans la pièce et j'attaque Joseph. Je lui parle de tout ce qu'il m'a fait et je lui donne des coups de pied. Il est par terre, recroquevillé sur lui-même, et il me dit qu'il ne savait pas, qu'il regrette, qu'il pensait que ce

n'était pas si grave et je lui donne des coups de pied à n'en plus finir. Puis à un moment, il dit clairement ce qu'il a fait, devant tout le monde. Il avoue en quelque sorte et il me demande pardon. Le pardon de celui qui est réduit sous les coups au plus simple de la honte, à terre et recroquevillé. Et je lui dis : « Tu crois que c'est suffisant ! » Je me retrouve ouvrant un œuf de Pâques dans la même pièce un moment plus tard. Joseph n'est plus là et je pense que ça fait du bien, que je me sens bien, que je lui ai donné des coups, que les gens savent, que j'ai été remise publiquement à ma place de victime et que maintenant je peux être moi simplement, sans faire semblant. J'ouvre mon paquet sans jamais voir l'œuf, mais je sais que c'est un œuf en chocolat, avec une sensation de bien-être. Ma mère dit en passant derrière moi : « Elle est mignonne. » Je pense alors que les choses viennent de reprendre leur place, comme elles auraient dû être si tout ça n'était jamais arrivé. Après, j'ai fait un autre rêve dans lequel j'étais bloquée par de l'eau, il y en avait partout et j'ai eu la sensation d'étouffer, que quelqu'un me touchait. Je me suis réveillée. J'ai poussé les draps parce qu'ils étaient comme des lames de couteau sur mon corps. J'ai pensé tout de suite au fait que dire ouvertement les choses, je ne pouvais pas. Ça serait un raz de marée. C'est ce que j'imagine.

Hédia ressent très furtivement le conflit qui reste encore à travailler avec Esther. Un besoin d'être englobée, bercée pour réparer le holding défaillant de la mère, mêlé à ce risque d'être encore intrusée si elle se laisse aller à ce portage. La couverture peut tout à la fois être le symbole des bras protecteurs, de cette mère suffisamment bonne dont parle Winnicott. Cette mère qui, par ses soins et un portage sain, permet à la psyché de l'enfant d'habiter son corps, de créer cette peau contenant et protectrice, limite entre le dedans et le dehors. Couverture qui peut à la fois symboliser cette violence physique, cette intrusion violente des abus, et devenir une lame de couteau qui lacère la peau, qui entre à l'intérieur d'elle, qui détruit la limite entre Soi et l'Autre.

— Quel lien faites-vous entre les deux rêves ?

— Dans le premier, je fais ce que je voudrais faire dans la réalité ! Qu'ils avouent. Qu'on arrête de faire comme si de rien n'était. Le second rêve me rappelle le risque de mort qui est le mien si je parle ! Je sais que tout ça, c'est symbolique. Je ne vais pas mourir si je parle, mais il y a une part de moi qui reste accrochée à cette idée. J'ai encore du chemin à faire, mais je me sens en route.

— Je trouve que vous faites preuve de beaucoup de force !

— Oui, je sens qu'elle n'est plus une carapace, elle est plus juste.

— Dans ce rêve, vous mettez au jour cette interdiction de dire. Depuis que je vous connais, je vous vois batailler entre l'envie de dire et la peur des conséquences de ce que vous allez dévoiler. Mais vous avez parlé ici.

— Oui. Je sais au fond de moi que ce que je dis ici restera ici.

Esther sent qu'elle n'a pas besoin de faire semblant avec Hédia. Il y a encore des choses qu'elle ne lui dit pas. Mais elle pense à sa petite phrase : « Que regretteriez-vous de ne pas avoir dit ? » Cela remet les choses à leur place.

— Maintenant, en dehors de ce cabinet, je reste avec mon secret.

— Vous en êtes là pour l'instant.

— Oui, j'en suis là.

— Est-ce qu'il y a quelque chose aujourd'hui que vous n'avez pas dit et avec lequel vous ne voulez pas repartir ?

— Oui... Je me suis attachée à vous et parfois cela me fait peur. J'ai peur de finir cette thérapie, de ne plus vous voir, de ne plus avoir cet espace à moi. Je ne me sens pas prête à arrêter et parfois je me dis que vous allez me dire que c'est fini, que vous allez partir.

— Je ne partirai pas. Votre psychothérapie sera terminée quand vous aurez décidé qu'elle sera terminée.

— Merci... J'ai appris que dire non c'était possible et que ça ne détruisait pas. J'ai appris qu'il n'y a que moi aujourd'hui qui m'oblige à faire plaisir à l'autre. En soi, rien ne m'y oblige. Je peux dire non, je peux dire stop. Il va me falloir apprendre à le dire naturellement en lâchant cette idée que l'épée de Damoclès va me tomber dessus si je parle !

— La petite fille que vous avez été n'a pas été entourée d'adultes suffisamment protecteurs. Elle croit encore qu'il faut qu'elle fasse plaisir à tout prix. Il n'y a plus de raison valable de fonctionner ainsi aujourd'hui, mais il faut encore que cette partie de vous se sente plus en confiance. Vous savez que c'est grâce à l'interdit que naît la créativité ! Dire non, c'est se permettre d'entrevoir de nouvelles options, c'est aussi rendre à l'autre ce qui lui appartient sans porter tout le poids de sa culpabilité ! Dire non, c'est gagner en liberté !

— Cette idée me plaît !

Esther est rassurée. Elle se rend compte de tout le chemin qu'elle a fait.

— Merci ! C'est grâce à vous si j'en suis là !

— C'est aussi grâce à vous si vous en êtes là. C'est vous qui avez fait le plus gros du travail !

— Oui, mais je ne l'aurais pas fait sans vous, alors merci ! Et comme ça, je repars en ayant dit tout ce que je voulais dire ! Esther serre la main d'Hédia sur le pas de la porte. Pour la première fois, elle sent sa peau contre la sienne. Sa main est petite et chaude. Elle aimerait ne pas la lâcher, juste prendre cet instant. Elle tente de faire durer ce moment une microseconde de plus. Elle se sent nourrie et repart prête à franchir des montagnes. Ça durera le temps que ça durera, elle a envie d'en profiter au maximum.

— Passez de bonnes vacances !

— Merci ! Vous aussi !

Hédia ferme la porte en souriant. Cette séance de bilan a été positive. Elle montre le chemin qui a été parcouru et ce qu'il reste encore à accomplir. Hédia sent que c'est le moment pour elle de se préparer au jour où Esther franchira pour la dernière fois la porte du cabinet. Elle ne veut pas la retenir malgré elle de façon non consciente.

Commentaires théoriques : de l'impuissance à la puissance

Chapitre
37

Esther évoque le sens que peut prendre l'expérience corporelle pour elle et comment elle a trouvé un moyen de faire face soit à l'envahissement, soit au manque. L'expérience de la couverture est une façon pour Esther de reconstruire une limite interne qui la protège des agressions extérieures. Comme si le vécu externe, le dehors, se retrouvait dedans quand la barrière entre ce dehors et ce dedans devient poreuse.

Comment se constitue le Moi ?

L'enfant, d'abord contenu dans le ventre de sa mère, se retrouve, à la naissance, projeté hors de son contenant. Les premières limites englobantes qu'il va rencontrer dans cet extérieur si vaste et inconnu sont les bras de sa mère ou de son donneur de soins. Il retrouve alors un maintien sécurisant.

Dans ce corps à corps où la mère subvient à ses besoins par l'alimentation, le toucher, les soins, le portage, etc., le bébé, à travers ses expériences physiques, ses perceptions et ses sensations, va donner un sens interne à son vécu. D'après Winnicott, c'est grâce à cette mise en sens que va se constituer le Moi et que le bébé va se différencier petit à petit de sa mère. *C'est parce que je peux faire l'expérience personnelle que je suis moi, que je peux me représenter l'autre comme une entité séparée de moi-même.*

La mère, en berçant l'enfant, en le nourrissant dans ses bras, lui fait vivre l'expérience d'être à nouveau porté, mais dans le dehors cette fois, dans une succession d'expériences sensorielles qui l'amènent à se constituer comme un être contenu par sa mère d'abord, mais bien aussi par ce quelque chose qui l'entoure et qui s'appelle : la peau.

Le Moi-peau, enveloppe bien scellée ?

La peau, au sens strict, est cette enveloppe qui protège le corps des agressions extérieures et contient le dedans. À l'image de cette peau physique, Didier

Anzieu a développé le concept de Moi-peau¹.

On a tous fait cette expérience de la chaleur à la fois corporelle : sur la peau, la peau qui rougit, qui brûle ; mais aussi psychique : la chaleur qui procure le plaisir, qui englobe, qui repose...

Le bébé prend conscience de son expérience externe et cette expérience devient aussi interne. Il devient alors capable, au fur et à mesure du temps, de faire la distinction entre ce qui est de l'ordre de l'expérience interne (la faim) et externe (le sein de la mère). Ainsi, sa mère et lui deviennent deux entités physiques séparées et enfin deux Moi distincts, vivant une expérience à la fois semblable et différente.

Le Moi-peau représente la limite (séparation) qui permet de contenir et de maintenir le Moi et joue un rôle de pare-excitation, permettant l'individuation du Soi.

Lors d'un portage défaillant ou discontinu, le bébé va vivre l'expérience du vide. Le vide de l'extérieur étant alors vécu comme un vide interne. Le bébé, qui n'a pas encore intégré sa propre représentation de lui-même grâce à l'étayage de la mère, sent le vide en lui parce qu'il a vécu le vide à l'extérieur de lui. *Quand je fais l'expérience du vide extérieur, je ressens le vide en moi-même.*

La force de vie de l'enfant va heureusement le pousser à inventer des moyens astucieux pour combler ce vide d'existence ressenti. Il peut se créer pour lui-même une carapace : le Moi-crustacé (F. Tustin) ou tenter de colmater quelque trou laissant la peau poreuse : c'est le Moi-passoire.

Esther raconte comment Matthias a joué pour elle un rôle de contenant, recréant grâce au « portage » cette capacité de créer pour soi et en soi un espace de sécurité interne suffisamment efficace pour se protéger des agressions extérieures et des agressions du passé.

Au départ de Matthias, Esther perd le contact doux et chaleureux qu'elle avait trouvé en lui. Elle parle de son besoin presque physique de retrouver la peau de Matthias, comme sa propre peau, en se blottissant contre un coussin, un mur... En faisant l'expérience du bain chaud et de la couverture qui contient à l'intérieur chaleur et douceur, elle retrouve les bras protecteurs de Matthias et se recrée pour elle-même une limite entre le dedans et le dehors. Cette limite lui permet de faire face aux sensations qui la renvoient à l'intrusion. Comme la limite est recréée, l'intrusion ne peut plus s'agir.

La technique du packing : être contenu, sécurisé

Le pack désigne une technique d'enveloppement humide et froid, utilisée en psychiatrie et en médecine dans les états d'agitation aiguë, comme moyen de contention. Le but étant de stimuler le schéma corporel du malade et de contrôler son agressivité auto et hétérodestructrice.

Cette technique a beaucoup été critiquée malgré les bienfaits ressentis par les malades. Ces critiques interrogent l'éthique de son utilisation. Quel est l'accord du malade à cette pratique ? Quel est le ressenti personnel et le besoin sous-jacent à prendre en compte avant toute utilisation de cette technique ?

Peut-être qu'Esther aurait vécu le packing humide et froid et imposé, comme une nouvelle intrusion. C'est en faisant l'expérience d'elle-même, dans la sécurité de sa maison, à travers la chaleur et la douceur que le packing devient pour elle un contenant salutaire. Son expérience d'une forme personnalisée de pack lui permet de se réapproprier à la fois son corps et de contenir le psychisme. Le circuit interne de la peur qui la renvoie dans le passé est alors « court-circuité ». Il permet tout à la fois de garder le contact avec l'ici et maintenant : présent dans lequel le danger n'existe plus. Comme une enveloppe de secours permettant d'accepter le contact et le bien-être comme « non dangereux ».

Les 3 P de l'analyse transactionnelle

Si le changement passe par la redécision de nos croyances sur nous, le monde et les autres, il ne suffit pas de dire : *Je vais faire comme cela pour le faire.*

Au cours de sa thérapie, Esther, aidée d'Hédia, a compris et mis du sens sur un ensemble de comportements et de réactions à son environnement. Cela lui a permis de réduire l'envahissement provoqué par le passé et les comportements répétitifs de violence. Il reste encore du chemin : « *Je sais que je ne suis pas complètement guérie, mais je l'accepte. Je veux dire que je peux vivre avec ce passé maintenant... Je peux dire non, je peux dire stop. Il va me falloir apprendre à le dire naturellement en lâchant cette idée que l'épée de Damoclès va me tomber dessus si je parle !* »

Comment appréhender autrement le monde dans lequel nous avons grandi et qui représente pour Esther plus de la moitié de sa vie ? Par quel processus de changement est-il possible de modifier sa représentation d'elle-même ? Les 3 P de l'analyse transactionnelle donnent un début de réponse :

Protection – Permission – Puissance

Esther, dans sa couverture, se donne un moyen de se mettre en protection ; une permission en quelque sorte de provoquer pour elle un état de détente et de bien-être. Il en ressort qu'elle se sent plus puissante pour affronter le passé et le présent : « *Quand le petit enfant que nous avons été a souffert, il lui faut trouver en lui la force de croire que les choses d'aujourd'hui peuvent être différentes sans être déloyal et sans risquer de briser ou d'anéantir sa place dans le groupe familial. Ce petit enfant qui vit encore en nous et qui parfois nous mène par le bout du nez à notre insu, a besoin de trouver en lui la permission de changer et la protection qui lui est nécessaire pour libérer sa créativité au changement. Le thérapeute, par des transactions de permission², va jouer un rôle de catalyseur vers le changement. Grâce à ses interventions, sa bienveillance, son non-jugement, le cadre qu'il aura posé, il va travailler à faire émerger la créativité du client pour qu'il trouve en lui les ressources et la puissance de devenir le meilleur de lui-même³ ! »*

1. ANZIEU, D., *Le Moi-peau*, Dunod, Paris, 1995.

2. CROSSMAN, P., *Protection et permission*, A. A. T, 2, 1997, pp. 51-53.

3. MASLOW A., *Devenir le meilleur de soi-même: Besoins fondamentaux, motivation et personnalité*, Eyrolles, Paris, 2011.

Épilogue

Après avoir fermé la porte du cabinet, une fois Esther partie, Hédia se souvient de cette fois où elle s'est mise à pleurer après son départ. Comment elle avait absorbé ses émotions non exprimées. Cela lui rappelle les paroles, la souffrance, les souvenirs violents à écouter, à analyser. Les moments de doute et les surprises, bonnes et mauvaises.

La boîte de Pandore n'est pas complètement ouverte. Elle s'attend encore à voir un nouveau monstre sortir du passé d'Esther. Mais elle se sent plus sereine, dans une juste distance qui lui permet d'être à la fois suffisamment neutre et bienveillante pour un travail psychothérapeutique, tout en ressentant une certaine forme d'attachement permettant l'alliance nécessaire au changement.

C'est un beau cadeau pour Hédia de voir Esther partir en vacances en pleine forme. Elle se sent rassurée, avec cette intuition qu'Esther prendra soin d'elle. Cela fait cinq ans qu'elles travaillent ensemble. C'est la première fois qu'elle sent Esther prête à un changement profond. La fleur qui a poussé au milieu du désastre s'est ouverte et déploie ses jolis pétales. Comme les ailes d'un cygne prêt à s'envoler. Hédia essuie une petite larme sur sa joue. Une larme de joie.

Il est temps maintenant de profiter de ses congés d'été. Le départ est prévu pour le lendemain. Les valises ne sont pas tout à fait prêtes. Anastasia a mis sa bouée et ses poupées au grenier. Sa tablette, son baladeur et ses livres de jeux remplissent maintenant sa valise. Elle enfoncera quand même son Nana entre deux vêtements. Hédia est nostalgique. Elle sent que le nounours de sa fille va bientôt rester au bout du lit. Toujours présent, mais différemment.

Tout est amené à changer, à évoluer. Il faut faire face au deuil de l'avant et en même temps à la peur de l'après. Esther le lui a rappelé aujourd'hui. Il n'y a aucune raison que l'inconnu soit un obstacle au bonheur.

Hédia ferme la porte à clef. Remet en place les coussins sur le canapé et range les dossiers du jour. Elle prend un livre dans sa bibliothèque et quelques articles qui attendent d'être lus depuis un moment. Elle regarde les dossiers en cours, fait un geste pour les prendre... « Ils seront toujours là à ton retour, Hédia ! Les

vacances servent à se reposer ! » Finalement, elle décide d'écouter sa petite voix intérieure. Son livre et ses quelques articles seront bien suffisants.

Elle vérifie que tout est en ordre, éteint la lampe et ferme la porte de derrière, avant de rejoindre sa petite famille.

— Bon, alors, elles sont prêtes, ces valises ?

— Dis, tu ne sais pas où est mon baladeur, s'il te plaît ?

— Maman, je trouve plus mon chargeur pour ma tablette !

— Chérie, tu n'as pas vu mon boîtier à lunettes par hasard ?

Eh oui ! Certaines choses changent et d'autres restent telles qu'elles ont toujours été, jusqu'à ce que l'on décide de faire autrement...

— Ton baladeur est sur la table du salon. Le chargeur doit être dans la boîte avec les autres chargeurs. Et ton boîtier à lunettes est sous ton nez !

— Merci maman ! Merci chérie !

Ou pas !

Parce que si elles ne changent pas, c'est que nous ne sommes pas encore prêts à les faire changer !

Bibliographie

- AINSWORTH M.D.S. *et al.*, *Patterns of attachment*, Hillsdale, NJ, Lawrence Erlbaum Associates, 1978.
- ANZIEU, D., *Le Moi-peau*, Dunod, Paris, 1995.
- BAYLE, B., *Maternité et traumatisme sexuel de l'enfance. Une clinique de l'interface soma-psyché*, Paris, L'Harmattan (Cahier Marcé n° 2), 2006.
- BERNE, É., *Que dites-vous après avoir dit bonjour ?*, Paris, Tchou, 2009.
- BERNE, É., *Des jeux et des hommes*, Paris, Stock, 1984.
- BRAZELTON T.B., YOGMAN M. W. (dir.), *Affective Development in Infancy*, Norwood, NJ:Ablex, 1988, p. 95 à 124.
- BRUCHON-SCHWEITZER M., *Concepts, Stress, Coping*, 2001.
- CRESPILLE, A., *Grandir avec le client, Cycle de conférences de 1993 à 1999*, Éditions d'analyse transactionnelle.
- CRIVILLE, A *et al.*, *L'inceste. Comprendre pour intervenir*, Dunod, Coll. Privat, 1994.
- CROSSMAN, P., *Protection et permission*, A. A. T. 2, 1997, p. 51-53.
- CYRULNIK B., DUVAL P., *Psychanalyse et résilience*, Paris, Odile Jacob, 2006.
- CYRULNIK, B., *Un merveilleux malheur*, Paris, Odile Jacob, 2002, p. 19.
- Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder – F43-1[309.81]*
- FERENCZI, S., *Confusion de langue entre les adultes et l'enfant – Psychanalyse, Œuvres complètes*, T. 4, Paris, Payot, 1982.
- JAOUI, G., *Le triple Moi*, Paris, Robert Laffont, 1979.
- LOPEZ, G., *Le vampirisme au quotidien*, Paris, L'Esprit du temps, 2004.
- MAIN M., SOLOMON J., *Discovery of an insecure disorganized/disoriented*

attachment pattern, T. B. BRAZELTON, M. W. YOGAMAN (Eds.), *Affective Development in Infancy*. Norwood,NJ :Ablex, 1988 ; p. 95-124.

MASLOW A., *Devenir le meilleur de soi-même : Besoins fondamentaux, motivation et personnalité*, Paris, Eyrolles, 2011.

MASLOW, A., *Devenir le meilleur de soi-même*, Paris, Eyrolles, 2008.

MISSONIER, S., GOLSE, B., SOULE, M., *La grossesse, l'enfant virtuel et la parentalité*, Paris, PUF, 2004.

NATHAN, T., *Psychothérapies*, Paris, Odile Jacob, 1998.

PROUST, M., *À la recherche du temps perdu : le temps retrouvé*, Paris, Gallimard, 1946-1947.

SPITZ, R., *Psychogenic diseases in infancy*, 1952.

**Pour suivre toutes les nouveautés numériques du Groupe Eyrolles,
retrouvez-nous sur Twitter et Facebook**

 [@ebookEyrolles](#)

 [EbooksEyrolles](#)

Et retrouvez toutes les nouveautés papier sur

 [@Eyrolles](#)

 [Eyrolles](#)