

CATHERINE
BENSAID

S'aimer avec ses blessures



Être en paix
avec ses douleurs
d'abandon,
ses manques
et insatisfactions

Par l'auteure du best-seller

**Aime-toi,
la vie t'aimera**

Robert Laffont



CATHERINE
BENSAID

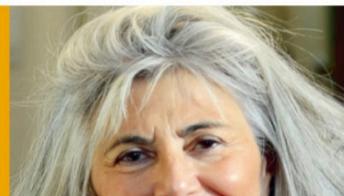
S'aimer avec ses blessures



Être en paix
avec ses douleurs
d'abandon,
ses manques
et insatisfactions

Par l'auteure du best-seller

Aime-toi,



la vie t'aimera

Robert Laffont



CATHERINE BENSAID

S'AIMER AVEC SES BLESSURES

Être en paix avec ses douleurs
d'abandon, ses manques
et insatisfactions



Robert Laffont

« Cette œuvre est protégée par le droit d'auteur et strictement réservée à l'usage privé du client. Toute reproduction ou diffusion au profit de tiers, à titre gratuit ou onéreux, de tout ou partie de cette œuvre, est strictement interdite et constitue une contrefaçon prévue par les articles L 335-2 et suivants du Code de la Propriété Intellectuelle. L'éditeur se réserve le droit de poursuivre toute atteinte à ses droits de propriété intellectuelle devant les juridictions civiles ou pénales. »

© Éditions Robert Laffont, S.A.S., Paris, 2024

En couverture : © Maysa de Albuquerque / © Shutterstock

EAN : 978-2-221-26950-3

Éditions Robert Laffont – 92 avenue de France, 75013 Paris

Ce document numérique a été réalisé par [Nord Compo](#).

Suivez toute l'actualité des Éditions Robert Laffont sur
www.laffont.fr



À la vie...

« Le voyage est d'aller de soi à soi en passant par les autres. »

Proverbe touareg

SOMMAIRE

Titre

Copyright

Dédicace

Exergue

Introduction

I - Narcisse ou l'amour impossible

1 - Narcisse, es-tu là ?

2 - « Parlez-moi d'moi, y a qu'ça qui m'intéresse »

3 - L'obsession de la beauté

4 - « Miroir, miroir joli, quelle est la plus belle au pays ? »

5 - « L'objet de ton amour n'existe pas »

II - « La maladie d'amour »

1 - « Mes yeux sont trop blessés »

2 - « Dis, quand reviendras-tu ? »

3 - « Si toi aussi tu m'abandonnes »

III - « Ne me quitte pas »

1 - « Peu m'importe, si tu m'aimes »

2 - « Je ferais n'importe quoi si tu me le demandais »

3 - « Je me suis fait tout petit devant une poupee »

4 - Séduite et abandonnée

IV - « Tantôt un délice, tantôt un martyre »

1 - « C'est compliqué ! »

2 - « Mon cœur mon cœur ne t'emballe pas »

3 - « Je t'aime moi non plus »

Conclusion

Remerciements

De la même auteure

Introduction

« S'aimer soi-même est le début d'une histoire d'amour qui durera toute une vie. »

Oscar Wilde

Aime-toi, la vie t'aimera ¹, c'était il y a trente ans.

« Aime-toi. » C'est à cet amour de nous-mêmes que je nous invite aujourd'hui encore, après plusieurs livres consacrés au grand sujet de l'amour : amoureux, filial, passionné, amical, altruiste, inconditionnel, amour de la vie, de la beauté, l'amour qui nous élève et nous fait grandir, à l'origine de tant de bonheurs et de blessures. L'amour aussi comme une évidence, une force de vie et une liberté d'être, « une haute exigence, une ambition sans limite ² », fil invisible qui nous relie à notre quête d'éternité.

« Aime-toi. » Cet amour de soi n'est-il pas la source de toutes les autres formes d'amour ? Si je ne m'aime pas, m'est-il possible de connaître l'amour, dans son expression la plus incarnée comme la plus spirituelle, sa manifestation la plus vivante et la plus consciente, sa capacité à me guider au plus profond de moi-même et me faire toucher les étoiles ?

« Aime-toi. » J'ai compris au fil du temps combien s'aimer était l'histoire d'une vie, son accomplissement. En avais-je conscience quand j'ai écrit ces mots, trente ans auparavant ? Les titres que nous choisissons évoquent une ouverture, une pensée en mouvement, davantage que le

souhait de transmettre une vérité, enfermée dans des mots et fermée sur elle-même : « C'est ainsi, pas autrement. » S'il ne restait des questions en suspens, et cela vaut pour toutes les formes de création, trouverions-nous la force de nous mettre à l'ouvrage, le désir de nous arrêter quelques instants, de longs instants, pour penser le monde autrement, mettre de l'ordre dans celui que nous vivons, le chaos de notre esprit ou celui de notre cœur en souffrance ?

« Écrire, c'est une façon de parler sans être interrompu », disait Jules Renard. C'est un temps pour nous, rien que pour nous, un temps qui nous est donné, ou plutôt que nous nous donnons : l'occasion de nous soustraire de l'agitation extérieure pour entrer dans notre demeure de silence et de solitude. N'est-il pas nécessaire en tout temps d'« entrer en soi-même », ainsi que le dit Rilke : « Vous ne pourriez plus violemment troubler votre évolution qu'en dirigeant votre regard au-dehors, qu'en attendant du dehors des réponses que seul votre sentiment intime, à l'heure la plus silencieuse, saura peut-être vous donner³ » ?

C'est le chemin vers cette demeure intérieure que j'ai maintenant envie de partager, afin d'y trouver une paix qui n'est pas conditionnée par le dehors. Une paix qui naît d'une bonne relation que chacun peut entretenir avec lui-même, quelle que soit son histoire, pleine d'amour et de haine, de courage et de renoncements, de rêves et de regrets, de solitudes choisies ou subies. « Entrer en soi-même » pour reprendre son souffle et ne pas se laisser entraîner dans le tumulte du monde ; il est facile de s'y perdre. C'est de l'intérieur que nous avons le plus de distance avec nos sensations, nos émotions, nos sentiments. De même que nous fermons les yeux pour écouter de la musique, nous laisser porter par la mélodie sans être distraits par les mouvements du dehors, nous pouvons apprendre à voir du dedans ce que le monde extérieur, plein de « bruit et de fureur », nous empêche de ressentir avec justesse : regarder les vagues d'émotions qui nous

envahissent, les accueillir, trouver les mots pour les dire et comprendre peu à peu ce qu'elles ont à nous dire.

N'est-ce pas ce dialogue avec nous-mêmes qui prend tant de temps dans une vie, afin que peu à peu cette part de nous qui nous désespère et nous éloigne de l'essentiel puisse nous laisser tranquilles : que puisse se vivre la réconciliation entre nos aspirations et nos choix de vie, l'acceptation de qui nous sommes ?

Apprendre à s'aimer, c'est apprendre à être en paix : avec soi en premier lieu, pour vivre et aimer à partir de cette paix intérieure. *Shalom*, « la paix » en hébreu, signifie « être entier » : être entièrement là, mais aussi ne plus être divisés à l'intérieur de soi, capables d'affronter et de dépasser les combats intérieurs.

Cette paix, je la connais : j'ai approché par instants cet état d'être sans peur et sans rancune, au-delà des conflits, dans l'accueil des ombres qui passent et ne demeurent plus. J'ai goûté cette merveilleuse sensation de légèreté, de simplicité et d'ouverture au monde. Cette paix est venue et elle s'en est allée. Quand je me croyais parvenue au bout de mes peines, c'est alors que des doutes et des chagrins ont envahi ma vie et mes pensées. Tant de fois, j'ai espéré que cette douleur familière, ce manque trop connu, s'en aillent à jamais. J'ai imaginé un état de quiétude dans lequel je pourrais m'installer, me poser et « être bien », enfin, où que je sois : réconciliée avec ce que je suis devenue, libérée de mes questions en suspens, et de mes attentes déçues.

« Reposer en paix », je le garde pour ma dernière heure. Auparavant, je reprends mon bâton de pèlerin pour un voyage intérieur, celui qui mène à la paix du cœur. Cette quête est infinie. Elle est néanmoins si essentielle que je la poursuis. J'ai conscience du chemin parcouru, des moments de grâce comme des passages difficiles qu'il m'a fallu traverser. C'est après les avoir vécus, et dépassés, que je peux désormais avancer en confiance. Ces zones de turbulence ont été nécessaires et le seront encore.

Sommes-nous assez reconnaissants envers nous-mêmes des actes que nous posons jour après jour pour nous maintenir vivants et lutter contre l’adversité, chacun et chacune à notre façon ? S’il importe d’éprouver de la gratitude envers les autres, et la vie, ne faut-il pas commencer par nous-mêmes ? Prendre en considération ce que nous avons accompli, avec courage et persévérance, est un pas vers l’amour de soi.

« On nous a tellement appris à ne pas nous aimer, nous avons un long chemin à parcourir. » Un long temps nous est nécessaire pour ne plus, ou déjà moins souffrir de nos tempêtes intérieures. « J’ai le ventre noué », « Je n’ai pas le moral », « Je me sens si seul », « J’ai une colère noire », « C’est trop triste, je ne vois pas de solution. » Après avoir entendu, et moi-même vécu, tant d’épisodes nuageux et de situations désespérées, je sais au moment de les vivre qu’ils sont de passage : passagers de nos vies pour nous aider à grandir. Ils s’éternisent si nous les nourrissons d’idées noires, de souvenirs tristes, si nous comparons notre vie avec ce qu’elle aurait dû être et si nous répétons en boucle « ce qui ne va pas », dramatisant la situation en y ajoutant des « toujours » et des « jamais » : « C’est toujours la même chose, je ne serai jamais heureux, heureuse. »

Quand les douleurs reviennent à la surface, que faire sinon les regarder ? Qu’ont-elles à nous dire, nous faire connaître d’un passé qui recèle encore des pans inconnus, d’autres existences, celles de nos parents et de nos aïeuls, antérieures à notre venue sur terre et qui interfèrent avec notre propre existence : toutes ces vies que nous portons en nous et qui révèlent peu à peu leurs secrets ? Ces mémoires douloureuses sont infinies, encombrant bagage qui alourdit notre cœur et nos pas. Nous n’avons pas d’autre choix que de les accueillir et de vivre avec elles.

S’aimer soi-même, c’est accepter d’avoir été blessé. Seule la conscience de ce qui a fait mal permet d’avoir des relations possibles avec les autres : elles ne seront pas exemptes de souffrances, mais ces souffrances ne nous empêcheront plus de vivre de belles relations sur le plan familial,

amoureux, amical, professionnel et social. Tant que nous ne les avons pas reconnues et acceptées, nous sommes prisonniers de nos blessures. Celles-ci interfèrent à tout moment dans notre relation avec les autres, nous font agir dans le sens inverse de ce qui est bon pour nous, et empêchent de faire ce qui nous met en joie : nous ne pouvons écouter nos élans, les vivre pleinement, nous épanouir. Nous sommes, telle une fleur qui n'oserait ouvrir ses pétales de peur de montrer son cœur et d'être à nouveau blessée, enfermés dans notre malheur, fermés à la vie et à l'amour.

Nos blessures nous font interpréter les situations, actes et paroles dans un sens qui ne nous est pas favorable : nous sommes prompts à voir en l'autre l'ennemi de notre bonheur et de nos désirs. En même temps, nous entretenons un sentiment de dévalorisation qui rend difficile et douloureuse la relation avec les autres. C'est nous qui mettons des limites à notre bonheur et nos désirs. C'est la relation avec nous-mêmes qui est douloureuse et compliquée.

Comment prétendre être bien avec les autres si nous ne sommes pas bien avec nous-mêmes, si nous continuons à faire porter à notre entourage nos choix impossibles : ceux qui opposent nos désirs et nos devoirs, nos élans de liberté et le poids de notre culpabilité, nos rêves d'amour et notre peur d'aimer, nos ambitions et notre sentiment d'illégitimité ? Pascal évoque la « guerre intestine entre la raison et la passion » : « S'il n'y avait que la raison sans passions. S'il n'y avait que les passions sans raison. Mais ayant l'un et l'autre, il [l'humain] ne peut être sans guerre, ne pouvant avoir paix avec l'un qu'ayant guerre avec l'autre. Aussi il est toujours divisé et contraire à lui-même⁴. »

Que se passe-t-il quand nous ne nous aimons pas ? Nous aimons les autres en espérant à travers leur regard nous aimer un peu plus, nous donnons le meilleur tout en attendant de recevoir une reconnaissance qui puisse corriger la mauvaise estime que nous avons de nous et que soient valorisées des qualités auxquelles nous ne croyons pas nous-mêmes. Notre

vie est tournée vers ce qui nous fait défaut, et la plus belle des existences ne pourrait nous satisfaire. Le manque demeure présent, infini et impossible à combler : « C'est difficile », ce sont des mots que nous allons répéter pour évoquer notre quotidien, nos projets, nos relations.

Nous cherchons au-dehors cet amour qui nous manque pour nous-mêmes, et voyons dans les actes, paroles, gestes, attentions à notre égard ce qui vient confirmer notre douleur de ne pas nous accepter tels que nous sommes. Ce qui nous arrive, nous le vivons comme une profonde injustice qui ne cesse de se répéter : « Je ne comprends pas, moi qui fais tant d'efforts », « C'est la faute des autres », « Le monde est fou. » Quand le désespoir prend le dessus : « Je ne vaux rien, je ne suis pas légitime, c'est normal que rien ne marche. » Tout vient conforter le regard négatif que nous portons sur nous-mêmes.

S'aimer, c'est arrêter de se rendre malade en s'accusant de tous les maux et de rendre malheureux notre entourage qui souffre de nos comportements. C'est ainsi que nous rendons notre société invivable en projetant sur les autres les conflits que nous n'avons pas résolus pour nous-mêmes. Si chacun de nous était en paix avec lui-même, y aurait-il de perpétuels règlements de comptes, toutes ces guerres ? Si nous n'attendions pas sans cesse des autres qu'ils nous apportent ce que nous sommes incapables de nous donner à nous-mêmes, aurions-nous à souffrir des rivalités, jalousies et autres blessures d'amour-propre qui empoisonnent les relations humaines ? Est-il juste de faire porter aux autres notre manque et nos insatisfactions, de vivre dans la demande incessante et inquiète d'une reconnaissance extérieure pour nous faire exister, de désirer être aimés, comme nous le souhaitons, pour commencer à nous aimer un peu ?

S'aimer, c'est ne plus vouloir de l'autre qu'il nous aime et par conséquent l'aimer dans le besoin de recevoir de l'amour.

Si je ne m'aime pas, je t'aime pour que tu m'aimes. Si je m'aime, je peux t'aimer en toute liberté.

S'aimer soi-même, ce n'est pas une fascination narcissique pour notre image, un bien-être tel en notre propre compagnie que l'on préfère rester dans notre bulle, une autosatisfaction qui nécessiterait de notre part une ou plusieurs réussites spectaculaires pour nous sentir exister, un amour-propre dont il est dit à juste titre qu'il est mal placé ou encore une volonté de pouvoir qui se cache derrière un sain – ou saint – égoïsme : « Moi j'ai appris à faire passer mes besoins en priorité. » S'aimer n'est pas un intérêt pour notre personne qui exclut l'amour que nous portons à ceux qui nous sont chers, ni un retrait ou un possible enfermement pour se protéger du monde.

Que serions-nous sans les autres, sans l'amour que nous leur portons et leurs regards aimants, celui de nos parents en premier lieu et de nos « proches » : de tous ceux dont la proximité de cœur, une intimité partagée et une connivence des âmes font que nous importe l'image qu'ils nous renvoient de nous-mêmes. C'est à travers eux que nous allons nous découvrir, et grâce à eux, même s'ils sont juges et critiques, que nous allons apprendre à nous connaître.

« “Je” m'aime » signifie la présence d'un « moi », lequel ne peut exister sans la rencontre avec d'autres que « moi ». Pour Narcisse, qui aime son propre reflet vu dans un lac, il n'y a pas d'autre, par conséquent pas de « moi ». Le « je » reste dans une bulle indifférenciée, avec ses rêves de beauté qui ne peuvent s'incarner ailleurs que dans un miroir, un idéal qui se brise au moindre coup de vent et détruit par « le regard qui tue » ce qui ne correspond pas à un monde parfait. Quand le « moi » accepte et accueille la blessure occasionnée dans les épreuves successives de son existence, puis la dépasse et la transcende, il fait du chemin une métamorphose où tous les rêves deviennent possibles : les élans de vie et d'amour peuvent s'incarner.

« Je » ne peux se connaître sans « toi » face à « moi », à côté de « moi ». Mais si le « toi » prend tant de valeur à mes yeux que « je » n'existe pas sans « toi », si l'importance démesurée que j'accorde à l'autre

dans ma vie me donne la sensation de mourir en son absence, l'amour est vu sous l'angle de la souffrance. Quand est présente la blessure de l'abandon, l'expérience du rejet ou de la trahison, le « moi » devient dépendant de « toi ». Tous nos comportements, nos gestes, nos paroles ne sont plus qu'une demande d'être aimé adressée aux autres, infinie et désespérée, qui ne cesse de se dire et qui, au lieu de rendre l'amour possible, le fait fuir.

Cette oscillation entre « je » ne pense qu'à « moi », et « je » ne pense qu'à « toi », ne pourrait-elle donner lieu à un amour de « moi » qui n'exclut pas un amour pour « toi », quelle que soit la forme que le « toi » peut prendre : un amour qui se vit dans la reconnaissance de la blessure, et la capacité à vivre avec l'imperfection de l'autre et la nôtre, pour se réjouir de la relation telle qu'elle est ? Et par conséquent de la vie qui nous est donnée.

À partir de cet amour heureux avec nous-mêmes vont se créer des liens heureux avec les autres. Une joie pure et inconditionnelle peut advenir, paradoxalement, quand nous sommes libérés de tout ce que nous croyons devoir être pour nous aimer. Dans cette ouverture à l'inattendu, dans l'accueil de ce que la vie nous offre à chaque instant, ni nos blessures, ni celles des autres ne nous empêcheront d'aimer et d'être aimés.

1. Catherine Bensaid, *Aime-toi, la vie t'aimera*, Robert Laffont, 1992 (Pocket, 1994).

2. Rainer Maria Rilke, « Lettre VII », *Lettres à un jeune poète*, Grasset, 1937.

3. Rainer Maria Rilke, « Lettre I », *op. cit.*

4. Pascal, « La raison et les passions », *Pensées*, Le Livre de poche, 1962.

I

NARCISSE OU L'AMOUR
IMPOSSIBLE

1

Narcisse, es-tu là ?

« Pendant qu'il boit, séduit par l'image de sa beauté qu'il aperçoit, il s'éprend d'un reflet sans consistance, il prend pour un corps ce qui n'est qu'une ombre. Il reste en extase devant lui-même¹. »

L'histoire de Narcisse, telle qu'elle nous est contée dans le beau texte d'Ovide, est celle d'un jeune homme qui tombe amoureux de son reflet et, ne pouvant vivre son amour, va mourir de désespoir. Il a l'illusion d'avoir trouvé l'amour, mais celui qu'il aime n'est autre que lui-même – lui m'aime : « Tu n'es autre que moi-même, je l'ai compris ; je ne suis plus dupe de ma propre image². »

Narcisse aime le beau jeune homme qu'il aperçoit en se penchant sur le lac, image de perfection et objet de son désir. Narcisse sait qui il aime, mais sait-il qui il est ? Il ne connaît rien d'autre que son élan d'amour pour une image idéalisée et impossible à atteindre. Le regard perdu dans les abîmes de son funeste destin, il reste seul sur la rive : celui qu'il voit et dont il est profondément amoureux, il ne pourra jamais s'en approcher, ni l'aimer comme il le souhaiterait. Ignorant de l'autre comme il l'est de lui-même, comment pourrait-il s'aimer ?

Narcisse a-t-il une place dans notre existence ? Un Narcisse qui chercherait à s'aimer dans les miroirs qu'il rencontre sur son chemin, en quête d'une beauté absolue, d'un idéal de perfection jamais satisfait ? N'avons-nous pas, nous aussi, trouvé l'amour parfait avant de nous apercevoir qu'il s'agissait d'une illusion, d'une histoire créée par notre imaginaire ? Nous avons cru voir chez l'être aimé « notre idéal » et nous étions amoureux autant de sa beauté que du regard que celui-ci ou celle-ci nous portait : « Tu es le plus beau, la plus belle. » Tel Narcisse, ne cherchons-nous pas le bonheur et l'amour sans jamais les trouver ?

Si Narcisse prend trop d'espace dans notre vie, nous portons un grand intérêt à notre personne mais nous ne nous aimons pas. Nous souhaitons créer un univers de beauté où rien de ce qui nous déplaît ne puisse entrer et nous demandons aux autres de ne rien abîmer de notre « beau rêve ». Il n'y a pas de place pour les chaos de la vie, pas de regard pour notre humanité si « touchante » dans ses difficultés et imperfections, si peu d'indulgence pour la souffrance : la nôtre comme celle des autres. Par conséquent, tout est mis en place pour éviter des situations qui pourraient nous « émouvoir », un engagement de notre personne dans des relations où nous pourrions perdre des plumes de notre beau ramage. Ce qui ne va pas dans le sens du monde tel que nous le voudrions est ignoré ou mis à distance.

Nous sommes partagés entre le désir d'entrer en relation avec les autres, et la crainte des bouleversements qui peuvent en résulter, choisissant de nous enfermer dans notre grotte plutôt que de nous confronter aux souffrances du monde. Nous cherchons à nous protéger des blessures de la vie, et de fait, c'est de la vie que nous nous éloignons.

N'est-ce pas à travers les manques, déceptions et frustrations, que nous apprenons à aimer et à nous aimer ? En donnant une grande importance aux images et à toute forme de représentation, à ce que nous donnons à voir, ou voulons avoir, en cherchant à ignorer nos sensations et à laisser vivre nos émotions, nous ne pouvons apprendre à nous connaître, et par conséquent à

nous aimer tels que nous sommes. Or l'amour, aussi bien pour nous que pour les autres, naît de la bonne relation que nous avons avec nous-mêmes.

Narcisse est là, en chacun et chacune, il nous accompagne tout au long de notre vie, participe à notre quête de beauté et de bien-être, à notre désir de créer un bel univers, pour nous-mêmes et pour les autres. Cette quête infinie nous donne l'élan de nous dépasser : elle peut être à l'origine d'une grande créativité et nous donner des ailes. Mais si c'est lui qui mène la danse de nos relations avec les autres, nous sommes tout aussi incapables de les aimer que nous le sommes d'avoir un véritable regard aimant pour nous-mêmes. C'est « avec nos blessures » que nous apprenons à nous aimer et à aimer ; en étant à l'écoute de l'autre et de ses propres blessures.

C'est en laissant notre cœur s'ouvrir à autre chose qu'un miroir idéal de nous-mêmes et de notre existence, en acceptant d'être bouleversés, transformés, troublés par la rencontre avec l'autre en tant qu'autre, différent de nous, que nous pourrons vivre une « métamorphose » : Narcisse meurt de ce face-à-face avec lui-même, puis renaît sous la forme de la fleur Narcisse. Dès lors que nous reconnaissions notre fragilité, nous pouvons donner à voir notre beauté sans nous préoccuper de ce qu'elle est : ce qu'elle n'est pas assez, pas encore ou plus jamais. Nous sommes, comme tout être humain, capables d'avoir mal et nous pouvons prendre en considération la souffrance des autres.

Quand nous tombons sous le charme d'une personne chez qui la présence de Narcisse est prépondérante, notre cœur est blessé. Nous souffrons de ce que nous ressentons chez elle comme une impossibilité à aimer autrement que dans l'illusion d'un miroir idéal : nous avons beau faire, nous ne sommes ni vus ni entendus. Nous n'existons que dans ce que nous lui renvoyons d'elle-même. Elle peut nous donner à penser, en apparence, qu'elle s'aime, comme nous faire croire qu'elle éprouve des sentiments à notre égard. Mais ce n'est qu'une apparence.

C'est par la douleur de ne pas nous sentir aimés que nous allons reconnaître la présence de Narcisse chez l'autre : présence plus facile à reconnaître chez les autres que chez nous-mêmes. Mais si nous prenons conscience du Narcisse qui nous habite, nous pourrons regarder au-delà de notre reflet et de nos exigences insatisfaites : voir le monde si beau dans son imperfection.

1. Ovide, *Les Métamorphoses*, Livre III, Garnier Flammarion, 1966.

2. *Ibid.*

« Parlez-moi d'moi, y a qu'ça qui m'intéresse¹ »

« *Je déteste les gens qui parlent d'eux-mêmes quand on a envie de parler de soi².* »

N'avons-nous pas, nous aussi, quelque plaisir à parler de nous et à voir l'intérêt que d'autres nous portent ? « J'aime tant comme tu m'aimes. J'aime t'entendre dire combien je suis bien, je suis beau, belle, comme j'ai raison. » Nous nous plaisons à écouter ce qui va dans le sens de notre désir et nous procure du bien-être.

« Arrêtons de parler de moi, dites-moi ce que vous pensez de mon livre³. » L'intérêt pour nous-mêmes peut prendre l'apparence d'un intérêt pour autrui : « Votre soirée était absolument magnifique, on m'a fait tant de compliments ! » « Mon petit-fils est merveilleux, vous ne pouvez pas savoir comme il est gentil avec moi. » « J'aime cet homme ; dans son regard, je suis la plus belle et la plus intelligente des femmes ! » « Vous avez de beaux yeux ; comme les miens. » Ne cherchons-nous pas à nous admirer, tel Narcisse, à travers tous les reflets qui peuvent nous être renvoyés ?

Des marques de générosité envers les autres peuvent être aussi l'occasion de laisser entendre « combien nous sommes formidables » : « Cette personne m'adore, je l'ai beaucoup aidée. » Donner à voir tout ce que nous avons fait et continuons à faire pour telle ou telle personne est un moyen de nous valoriser au regard des autres, de donner une belle image de nous-mêmes : la belle image que nous voulons avoir de nous.

Cette quête d'une approbation extérieure, ainsi que le souhait permanent que les autres puissent nous rassurer sur la merveilleuse personne que nous sommes ne signifient pas que nous nous aimons. Bien au contraire, ils révèlent une inquiétude permanente : une incapacité à accepter ce que nous sommes, tels que nous sommes. Si nous étions certains de plaire aux autres, et si déjà nous nous plaisions à nous-mêmes, aurions-nous besoin de nous agiter en tous sens pour prouver aux autres ce à quoi nous ne croyons pas ? Nous ne sommes pas heureux de ce que nous sommes ; nous courons derrière une image de nous-mêmes qui pourrait nous rendre heureux. Ce n'est pas nous que nous aimons, c'est l'image idéale de nous-mêmes.

Le bonheur est associé à un bien-être auquel nous aspirons, telle une quête du Graal – « Graal » vient d'un mot latin qui désigne le vase. Nous souhaitons vivre dans un espace protégé qui soit toujours beau et bon pour nous, que ce soit dans notre corps, dans notre maison, dans notre environnement ou dans le monde qui nous entoure. « Pas de problème, tout va bien » : ces mots répétés avec insistance disent la volonté obstinée de donner à voir « ce qui va bien ». Une tyrannie que nous nous infligeons à nous-mêmes : « être en forme » et le rester, en toutes circonstances et sur tous les plans, physique, moral, social et affectif. Parfait bien-être qui, pour atteindre son but, attend du monde qu'il soit modelé à notre image, qu'il ne vienne pas nous déranger dans la vision de la réalité telle que nous voulons la voir, ni perturber l'équilibre et l'harmonie de notre bel univers.

Nous sommes alors tentés de mettre de côté tout ce qui pourrait nous blesser, de banaliser ce qui pose un problème, le contourner, ou faire

comme si cela n'existaient pas : « Ce n'est pas grave », « Je peux supporter, j'en ai déjà vu d'autres », « Je me déteste dans cet état-là, je vais tout faire pour aller mieux. » Dans le déni de « ce qui ne va pas », les apparences peuvent sauver la mise, les différentes interventions esthétiques laissent à croire que nous pouvons montrer un visage et un corps qui ne présentent ni défaut ni signe de vieillissement. Et nous pouvons choisir de mettre en avant ce que nous considérons comme une belle réussite : un beau travail, une belle famille, une belle maison... Il n'est pas question d'avoir une vie autre que celle que nous avons imaginée. Et il n'est pas davantage question de donner à voir une vie autre que cette vie-là. Au point que l'on finit par se convaincre d'avoir cette vie rêvée.

Ce qui se partage est bien souvent ce qui appartient au monde du visible, ce qui peut être regardé et potentiellement admiré par les autres. Le monde du dedans reste secret ; il est difficile de parler de soi, de dévoiler son intimité et de donner à entendre ce qui pose problème. C'est ainsi que nous pouvons refuser ce qui ne ressemble pas à l'existence telle que nous l'avions imaginée et nous éloigner peu à peu de ce qui présente des difficultés. Un refuge peut être alors le monde de l'ailleurs, où tout reste infiniment beau.

« Moi je vais bien, mais ce sont les autres qui posent problème. » L'imperfection, nous la rejetons chez les autres de la même façon que nous la rejetons chez nous. De même, les insatisfactions que nous rencontrons dans notre vie viennent des autres, pensons-nous, de ce qu'ils nous font subir, du « monde qui est si compliqué ». La responsabilité de notre mécontentement, nous l'attribuons aux autres, et souvent à leurs propres mécontentements. « Ma femme est insupportable, elle n'est jamais satisfaite de ce que je fais. » « Je fais tout pour lui plaire, mais j'ai toujours la sensation qu'il attend autre chose. Je n'en peux plus. » Nous sommes convaincus de faire notre possible pour répondre aux désirs des personnes aimées ; ce d'autant plus que nous voulons être aimés d'eux.

Nous aimons avoir « le beau rôle ». Aussi, nous évitons toute situation qui pourrait nous mettre en défaut : un projet professionnel ou créatif qui nous expose à un possible échec ou une relation amoureuse susceptible de nous faire souffrir. « Je préfère aller vers une femme qui me choisit plutôt qu'une femme qui me séduit ; je ne prends pas le risque qu'elle refuse mes avances, ou qu'elle me quitte un jour. » Nous n'avons pas envie de nous engager là où la belle image de nous-mêmes pourrait être menacée. Nous évitons également d'exposer nos talents sans être certains de tout maîtriser. Le regard des autres et leurs jugements sont ainsi tenus à distance. Cela peut nous conduire à un goût prononcé pour la solitude.

« Moi, je suis très bien seul. » Quand la relation avec les autres devient une menace pour notre harmonie intérieure, la tentation est forte de nous « réfugier dans notre bulle » : nos pensées, notre maison, notre travail, nos rêves d'un monde meilleur, et notre cercle d'intimes avec lesquels nous sommes certains de nous sentir compris. Nous « vivons notre vie », suivons notre rythme selon nos désirs de l'instant, quitte à souffrir d'un certain isolement. Ainsi, nous n'avons pas à subir un monde extérieur hostile, source d'angoisse et d'inquiétudes, nous adapter à ce qui nous est imposé et nous contrarie. Nous préférons notre tranquillité d'esprit et notre liberté de mouvement à la présence des autres, même des êtres aimés ; justement parce qu'ils sont aimés, ils peuvent nous toucher et nous déstabiliser par leurs comportements. Tandis que l'assurance « de ne pas être seuls » prévaut chez certaines personnes sur leur confort personnel, nous « préférons être seuls que mal accompagnés », vivre des expériences qui éveilleraient des émotions que nous ne pouvons contrôler.

Mais nos blessures sont là, prêtes à surgir à la moindre réflexion ou attitude qui vient rompre le bel univers que nous avions construit. Nous avons voulu mettre de côté ce qui pouvait nous toucher, nous bouleverser, nous désorienter, mais nous ne pouvons faire disparaître des blessures anciennes que certaines circonstances nous révèlent, à notre corps

défendant, nier des failles et une fragilité toujours présentes. Nous pensions pouvoir nous réfugier dans un espace clos et sécurisé, mais nous oublions que cette mémoire douloureuse est susceptible de nous rattraper quand nous ne nous y attendons pas. Si ce n'est pas notre souffrance, c'est celle des autres partout dans le monde qui vient cogner à notre porte. Elle désespère du comportement humain et de la vie qui ne sont pas tels que nous avons envie de les voir : « Tout est moche, c'est terrible, désespérant. » Refuser avec violence ce qui nous déplaît, et cette violence qui nous habite est elle aussi douloureuse à porter. Fuir les difficultés, dans quelque domaine que ce soit, ne nous met pas en paix.

L'amour et la paix sont-ils conciliaires ? La paix peut paraître antinomique avec l'amour. Une belle rencontre est la promesse de toutes les félicités et apporte aussi son lot de désillusions à la hauteur de cet espoir. Aller vers l'autre fait prendre le risque du manque et de la frustration. Certains se refusent à aimer tant leurs expériences amoureuses ont été douloureuses. « Je suis très bien dans ma solitude, au moins, je ne souffre pas. » Cela peut être un soulagement de ne plus vivre les affres de l'amour : après avoir connu une dépendance à l'être aimé et des attentes déçues, la sensation « de ne plus rien éprouver » est une liberté retrouvée.

La confrontation avec l'autre peut être douloureuse ; mais en même temps qu'elle nous éprouve, elle nous révèle : « Qu'est-ce que je fais de ce qui m'est donné à vivre et me fait mal, me blesse, me contrarie ? » Si nous voulons nous protéger des dangers de la vie, nous prenons le risque de nous enfermer dans une tour d'ivoire et de nous éloigner du vivant. Pour éviter de souffrir, nous aimerions régner sur nos pensées, pouvoir dominer nos émotions et sensations, contrôler nos pulsions : devenir maître de soi. Et nous mettons à distance ce qui nous dérange. « Défense d'entrer. »

Dans la volonté de nous éloigner de toute contrariété, nous souhaitons « devenir zen » et « lâcher prise » avec nos problèmes, ainsi que le préconisent de nombreux enseignements, et que nous y invitent certaines

pratiques méditatives. Ne nous amènent-elles pas aussi à nous poser dans un « espace hors du temps », à nous protéger des douleurs du monde, à nous connecter à une part de nous qui n'est pas blessée ? La paix intérieure peut-elle se décider ; pouvons-nous la rencontrer, même quand nous l'appelons de tout notre cœur ? Serait-il possible de mettre de côté nos douleurs et difficultés, et serait-ce un moyen de trouver en nous la tranquillité ? Et la solitude pour nous isoler d'un monde cruel est-elle la bonne réponse ?

Avons-nous quelque chose « à faire » pour être en paix ? Pour nous couper des dissonances du monde, nous pouvons être tentés de prendre des substances auxquelles nous donnons le pouvoir de nous faire oublier la séparation avec le paradis origininaire ? Drogues, alcool et sexe : le besoin d'en consommer en excès n'est-il pas un moyen de retrouver un état qui ne connaît pas de limite ? N'avons-nous pas la tentation de nous évader de notre prison mentale, de nous libérer des inhibitions et de toute forme d'entrave à nos désirs ? Il est bon pour un temps de ne plus avoir de pensées qui rendent notre plaisir coupable, de ne plus écouter le monde du dehors avec ses interdits que nous finissons par intérioriser. Comme si « jouir de la vie » ne pouvait se faire que dans un monde autre, un monde rêvé de liberté. Quelle liberté ?

Pour nous sentir libres de toute contrainte, retrouver l'amour inconditionnel que nous avons perdu, avoir une sensation d'illimité, le paradoxe est qu'il nous faut « prendre des substances », « faire tout ce qui est en notre pouvoir » dans l'espoir d'« être naturels », spontanés, détendus et joyeux. Toutes ces actions devant être répétées pour que nous en ressentions l'effet, c'est ainsi que nous développons des addictions ; nous devenons dépendants de ce qui devrait nous ouvrir à un espace plus large, à un monde d'amour et de liberté, nous permettre d'éprouver davantage de plaisir.

Le chaos des sens et la perte de nos limites nous font au contraire oublier nos forces vitales et notre capacité à éprouver du bonheur dans le

simple fait d'exister, sans que nous ayons rien à faire, sinon à nous émerveiller d'un léger battement d'ailes et du chant des oiseaux, de toutes les beautés qui nous sont offertes, en toute simplicité. Aurions-nous besoin d'éprouver « des émotions fortes », d'être face aux chutes du Niagara, ou de faire des sauts à l'élastique, ou encore d'autres confrontations à nos peurs, pour « ressentir quelque chose » ? Une musique assourdissante ne nous empêche-t-elle pas d'entendre la mélodie de l'univers, si subtile, qui nous inspire et nous guide ?

Notre Narcisse est de ce monde, tandis que ses aspirations ne le sont pas. Nous pouvons avoir l'illusion d'être là, ici et maintenant, tandis que notre idéal de vie se situe dans un ailleurs inaccessible. N'aurions-nous pas connu des temps dans notre enfance où nous nous sommes sentis « chéris des dieux » : où nous avons joui d'un sentiment d'unité, et d'impunité ? Nous étions vivants sans nous poser la question de savoir ce qu'était la vie et ce qu'elle n'était pas.

C'était avant que le regard des autres ait pour effet de limiter ou d'interdire nos élans enthousiastes. Avant que l'enfant tant aimé que nous étions devienne un ange déchu, qu'il découvre les autres et leurs imperfections, les chagrins et les déceptions. Adolescents, puis adultes, nous voulons retrouver l'état d'innocence qui était le nôtre, quand les expériences de la vie n'avaient pas bouleversé l'image que nous en avions, que nous voulions en avoir : revenir à l'enfant que nous étions avant d'« être blessés ».

Nous gardons le même regard perdu face au monde des adultes, la sensation que nous sommes seuls au monde et incompris. La perfection, nous continuons à l'attendre : elle justifie à nos yeux le fait d'exister. Nous cherchons l'absolu, car le relatif évoque le manque et la faille, l'impossible relation à l'autre. Le monde « doit » être beau. Beauté tant attendue dans les regards d'amour qui nous sont portés ; des yeux aimants, n'est-ce pas le seul garant de notre beauté ? Beauté partout recherchée si son reflet vient à

manquer. Narcisse n'aime pas sa beauté, ni celle de l'autre ; c'est un amoureux de « la beauté ».

1. Paroles extraites de la chanson « Parlez-moi d'moi », de Guy Béart.
2. Oscar Wilde.
3. Mot prêté à Montherlant.

L'obsession de la beauté

Pourquoi l'obsession de la beauté chez tous les Narcisse que nous sommes ? Est-ce la seule façon dont nous pensons être aimables au regard des autres et à nos propres yeux : approcher au plus près de l'état de perfection qui nous est demandé ? Et, dans le désir de répondre aux miroirs que nous renvoient la société, être à la recherche d'une beauté immaculée et d'une jeunesse éternelle ?

Narcisse recherche cette beauté dans tous les miroirs qui lui sont tendus. « Narcisse était d'une éclatante beauté. » Mais le savait-il ? Tant de beautés s'ignorent. C'est une « rare beauté », dit-on. Rare comme l'est une perle rare pour qui sait l'apprécier et la voir dans son caractère d'exception. Avons-nous reçu de notre mère ou de notre père la confirmation que notre valeur est unique ? Des regards nous valorisent, d'autres nous détruisent ; certains nous font renaître, d'autres nous anéantissent.

Notre premier miroir est celui de notre mère. Sa propre beauté est ce que nous voyons, avant de nous voir belles et beaux dans son regard. Belles et beaux tout simplement car nous nous sentons aimés – sans le regard des autres, pourrions-nous savoir qui nous sommes ? Son amour, nous ne voulons pas le perdre, et pas davantage, notre beauté, garante de son amour. Si le regard de notre mère change, qu'avons-nous fait, en quoi en sommes-

nous responsables ? Nous nous sentons exister dans son regard, nous voulons être beaux comme elle, beaux comme nous le sommes dans le regard qu'elle nous porte. Notre regard est tendu vers elle qui nous regarde.

Notre vie va être conditionnée par le désir de lui plaire, nos bonheurs et désespoirs, alterner selon ses humeurs. Est-elle déprimée et nous sommes anéantis, est-elle heureuse et nous sommes au paradis. Cette importance donnée à l'intégrité d'un monde extérieur qui, s'il s'effondre, menace notre propre intégrité, va nous rendre longtemps dépendants de notre propre regard sur le monde. Au lieu de tourner notre regard vers le dedans, « Qu'est-ce que je ressens ? », « Qu'est-ce que je vis ? », « Comment j'aime ? », nous allons rechercher cette beauté parfaite, inaltérée, autour de nous. Une beauté en tant que telle, dans l'absolu : nous avons besoin de nous assurer qu'elle existe toujours et encore, qu'elle n'a pas été détruite, abîmée, détériorée. Notre propre évolution et notre capacité à nous transformer nécessitent un cadre et une permanence autour de nous.

Si le face-à-face avec la mère prend une place essentielle dans notre existence, notre dépendance à son égard est si forte que nous finissons par nous perdre de vue. Nous vivons pour elle ; si nous ne lui plaisons plus, ou en avons la sensation par son changement de comportement – et même si nous n'en sommes pas responsables –, notre monde s'effondre. Nous perdons toute liberté pour « vivre notre vie » ; nous restons attachés à elle jusqu'à ce qu'elle nous regarde comme avant et que nous ayons la confirmation de son amour. Cette valeur accordée à l'existence d'une seule personne peut devenir une forme d'aliénation, un empêchement à penser notre vie indépendamment de ce regard. « Je ne peux pas imaginer vivre sans ma mère. »

Un face-à-face avec le père, séparé de la mère, ou si celle-ci est décédée, peut créer le même effet sur l'enfant qui n'a pas d'autre vison du monde que celle donnée par le père. Seul repère, il ne donne pas d'autre choix que de suivre le modèle idéal qu'il impose, et parfois de le suivre au

sens propre : s'adapter à sa vie, ses désirs, son rythme, accélérer son pas d'enfant pour s'accorder à celui de son père, sacrifier ses propres jeux pour l'accompagner dans ses jeux d'adulte. Être une petite fille ou un petit garçon « parfaits » : ce sera leur « credo » tout au long de leur vie. Ils continueront à se vouloir désirables pour les autres, tels que ces derniers souhaitent les voir, et non tels qu'ils sont.

Nous faire objet du désir des autres est un intérêt porté à autrui qui passe par l'intérêt qu'ils nous portent. Si nous usons de notre charme comme d'un pouvoir sur les autres, ces derniers n'existent pas davantage que nous n'existions dans le désir de certains parents à notre égard. Il est des parents qui demandent à être admirés, mettent en scène leur vie et leur amour, laissent entendre leur besoin d'être acquiescés et confirmés sans cesse dans ce qu'ils sont. « Ma mère voulait que je voie combien elle était belle, mais moi, elle ne me voyait pas. » Comme Narcisse, une mère et un père aiment le reflet qui leur est renvoyé d'eux-mêmes ; ce peut être à travers la beauté et la réussite de leurs enfants. « Ma mère ne me voyait qu'à travers l'image de perfection que je lui renvoyais. Ce que j'étais ne l'intéressait pas. » Dans certaines situations, nous avons la sensation de ne pas exister en dehors du rôle de miroir qui nous est assigné.

Si notre mère ou notre père étaient eux-mêmes dans une demande d'amour fusionnel à notre égard, nous nous sommes un temps perdus dans cette relation symbiotique ; elle s'est faite aux dépens de notre propre identité. Nous ne nous voyons nous-mêmes que dans le prisme des attentes de cet autre dont nous sommes si proches. Une personne extérieure à ce duo peut nous permettre de nous en échapper. C'est le rôle du père face au « couple » formé entre l'enfant et la mère, comme de la mère, face à celui formé entre l'enfant et le père. Ce « troisième », peut être un oncle, une tante, des grands-parents, des professeurs, amies, amis : ils offrent un espace de rêve, un autre idéal à poursuivre.

Certaines rencontres nous permettent de sortir d'un face-à-face ; elles offrent à voir un autre visage, une autre forme de beauté, aimable dans sa différence. C'est ainsi que nous apprenons à nous ouvrir à toutes les manifestations de vie autour de nous. « Regarde comme c'est beau ! » : cette ouverture à la beauté du monde est un des plus beaux cadeaux que nous pouvons recevoir. L'émerveillement du monde prend le pas sur l'exigence d'être soi-même merveilleux ou merveilleuse, sur le besoin d'être parfait.

Parfaits pour être aimés, mais aussi pour aimer. Nous doutons facilement de notre apparence, et nous pouvons donner plus d'importance aux regards peu flatteurs que nous portons sur nous-mêmes qu'aux compliments qui nous sont faits. Cette relation difficile avec nous prend le pas sur les sentiments que nous éprouvons. Malheureux dans notre corps tel qu'il est, il se peut que nous nous refusions à vivre l'amour. « Je ne me sens pas belle en ce moment, je verrai plus tard si je suis prête à rencontrer quelqu'un. » Et nous pouvons être inquiets de l'apparence que nous donnons à voir alors que notre partenaire nous désire : « Mon compagnon m'aime comme je suis, mais depuis que j'ai pris du poids, je ne me supporte plus. Je ne veux pas qu'il m'approche. »

D'où vient notre désir ? De l'amour que nous éprouvons pour cet homme, cette femme, du charme qui se dégage de lui, d'elle ou de l'attrait pour notre personne que nous imaginons chez l'autre, séduit par notre apparence ? « C'est ridicule, mais quand je ne m'aime pas, je n'ai plus de désir. » Accordons-nous plus d'intérêt à notre propre beauté ou à celle de l'être aimé ? À l'image de nous-mêmes ou à l'élan de notre cœur et à notre désir ?

Avec qui avons-nous une relation amoureuse : avec notre miroir ou avec un être aimé et désirable ? Avec la représentation que nous avons de nous-mêmes ou un homme, une femme dont les caresses et la présence nous transportent dans un monde de plaisir et d'émotion ? Ce plaisir et cette

émotion ne pourraient-ils nous faire oublier notre apparence, notre corps tel qu'il se donne à voir, avec son âge et ses imperfections ? Nous faudrait-il être des anges ou des saints pour refuser de subir des outrages du temps : ne pas nous éloigner d'un modèle idéal pour pouvoir nous accepter nous-mêmes et laisser un autre nous aimer ? Est-il juste de nous identifier à une vision arrêtée de nous-mêmes, aimable à condition que notre beauté soit parfaite ? Ne pouvons-nous accepter d'être aimés pour ce qui est désirable pour l'autre et que nous ignorons de nous-mêmes : nous laisser aimer sans savoir pourquoi nous le sommes ?

Combien d'amants et d'amantes Narcisse a délaissés, « faisant l'amour avec lui-même » et ne pouvant être en relation avec un autre de chair et d'âme. Et combien d'amants et d'amantes sont délaissés par ceux qui ne se trouvent pas ou plus séduisants : « Si je ne m'aime pas, je ne peux jouir du corps parfait qu'il me plairait de t'offrir. » Quand il s'agit d'une personne bien-aimée, ne devons-nous pas respecter ce regard amoureux et y prêter attention, plutôt que de privilégier un retour sur soi, avec la crainte de « ne pas être comme il faut » ? Le regard de celui ou celle qui aime lui appartient. Ne pouvons-nous lui faire confiance et nous laisser aimer ? Nous ne saurons jamais pourquoi nous sommes aimables et désirables.

Cette attente d'une beauté sans faille se porte sur le plan esthétique, mais aussi sur les « belles qualités », les « belles valeurs », comme « les belles actions » que nous attendons de nous-mêmes, et de l'autre. Sommes-nous exigeants envers les autres car nous le sommes envers nous-mêmes ? Cette attente en miroir – j'attends de toi que tu sois proche de mon idéal, comme j'attends de moi d'être proche de ton idéal – nous épouse autant qu'elle met sous pression ceux qui nous côtoient. Si nous nous acceptons tels que nous sommes, ne nous serait-il pas plus facile d'accepter l'autre tel qu'il est ? Accueillant l'autre sans le juger, ne serions-nous pas plus tendres envers nous-mêmes ?

Apprendre à s'aimer, n'est-ce pas apprendre à s'aimer imparfait et aimer un autre être humain tout aussi imparfait, dans ce qu'il est et dans sa façon d'aimer ? Est-ce être amoureux de l'autre que d'être amoureux de sa beauté, si cet amour n'est pas en relation avec la part invisible, la beauté de l'âme ? N'est-ce pas, sinon, la recherche perpétuelle de notre propre beauté en miroir ? Or « notre » beauté n'est pas objective, elle dépend du regard qui nous est porté. Du regard que nous nous portons.

« Miroir, miroir joli, quelle est la plus belle au pays¹ ? »

La relation que nous entretenons avec notre miroir est une histoire à part entière : passion anxieuse ou tendresse indulgente, obsession de se regarder pour se conforter – « je suis comme il faut », « je suis là », « j'existe » – ou refus de croiser son reflet, fâchés avec lui de ce qu'il dit de nous et qui nous éloigne de la vision rêvée de nous-mêmes. Nous tentons comme nous pouvons d'apprivoiser notre image : le décalage entre celle ou celui que nous voyons et celle ou celui que nous souhaiterions avoir. Chacun et chacune de nous y va de ses poses figées ou de ses mimiques drôles, voire ridicules, dans le souhait de dédramatiser cette confrontation à laquelle nous ne pouvons échapper, de contourner le malaise provoqué par ce face-à-face, s'en amuser, et même en rire. Mais sommes-nous celui ou celle que nous voyons dans le miroir ?

Existe-t-il des miroirs fiables ? Il suffit de se placer à côté d'une personne, face à un miroir, pour voir la différence entre son reflet et ce que nous voyons d'elle, son « vrai » visage. Celle que nous voyons « n'est pas » l'image qui lui est renvoyée par le miroir, ce qu'elle croit voir d'elle-même dans son reflet. Notre propre beauté, nous ne la verrons jamais. L'image du

miroir, comme toute image, est réductrice et nous induit en erreur : nous sommes et nous ne sommes pas ce que nous voyons.

Même si nous sourions à ce reflet qui nous ressemble, ce sourire n'est pas celui qu'une autre personne pourrait percevoir. Face à un miroir, notre expression se fige. Cherchant à nous voir de la façon qui nous paraît le plus acceptable, nous oublions l'essentiel de ce que nous donnons à voir : ce qui se dégage de notre personne en mouvement. Ceux qui nous regardent peuvent voir dans ce corps et ce visage des émotions que nous ne contrôlons pas, ainsi que des expressions qui font de nous l'unique que nous sommes. Or nous ignorons cet unique que nous sommes.

« Il est lumineux », « elle est rayonnante » : la lumière, le rayonnement qui émanent d'une personne sont arrêtés par le miroir. Seul un regard extérieur peut la capter, comme celui d'un photographe qui y est sensible et sait nous la transmettre ou celui d'un homme ou d'une femme aimants et aimés. Cette beauté-là, celle qui s'adresse à un autre aimé, ou à celui et celle que nous croisons sur notre chemin dans un simple partage du cœur, cette beauté-là n'est visible que pour celui ou celle qui veut bien la voir. Et ceux qui peuvent l'apercevoir chez les autres, certainement portent-ils cette lumière en eux. Mais d'aucune façon, la nôtre ne peut être visible par nous-mêmes. Ce que nous croyons voir de nous dans notre miroir n'est qu'une pâle image, artificielle et dénuée de charme ; ce charme qui émane de toute personne à son insu.

Comme échappe à son créateur la beauté d'un geste, même si celui-ci est longtemps travaillé. La grâce est donnée à l'artiste – comme à l'artiste de nos vies – tel un cadeau, espéré mais jamais acquis, ni même attendu : grâce d'une voix, d'un mouvement, d'une « expression ». L'expression de la vie dépasse le cadre de la photo, du miroir, du vouloir être bien ou faire bien. Cette beauté et cette grâce ne sont présentes que dans le face-à-face d'une relation vivante.

De même, les regards portés par ceux qui nous entourent sont autant de facettes qui reflètent la façon dont l'autre souhaite nous voir, à ce moment-là et en relation avec son histoire. Mais qu'en est-il de « nous », dans la subtilité de nos sensations, notre ressenti véritable, ce que la vie a fait de nous ? Où sommes-nous dans les discours extérieurs qui déclarent savoir qui nous sommes ? Est-il possible de nous retrouver dans des paroles telles que « tu es ceci ou cela », « toi, tu agis comme cela, tu aimes ceci... », évoquent-elles, ne serait-ce qu'en partie, ce qui nous définit ? Nous retrouvons-nous à travers les représentations de nous-mêmes qui nous sont renvoyées ? Le désir de nous connaître et de nous plaire – ou la conviction de nous déplaire – fait alterner illusions et désillusions face à ce qui nous est renvoyé du dehors : il nous fait perdre de vue l'essentiel.

La beauté que l'on est, quel est le miroir qui saura la refléter pour nous ? Un regard aimant n'est-il pas le plus beau des miroirs ? Et peut-on se voir beau si nous ne nous sentons pas aimés ? La beauté est dans le regard autant que dans ce qui est vu. Si nous nous sentons aimés, partout où nous posons nos yeux nous voyons la beauté ; si nous doutons de l'amour reçu, nous la cherchons et ne la trouvons pas.

Pour « reconnaître » notre beauté dans le miroir, ne faut-il pas déjà nous connaître ? « Sans bouger, le visage fixe, il semble une statue faite de marbre de Paros. Il admire tout ce par quoi il suscite l'admiration. Il se désire, dans son ignorance, lui-même². » Cette méprise est à l'origine du drame de Narcisse. S'il s'était reconnu, il aurait compris que le reflet qu'il voyait était sa propre image et n'était qu'une image. Il aurait évité de croire que la beauté dont il était épris était celle d'un autre, alors que c'était la sienne. Cette confusion entre l'autre et nous-mêmes, par méconnaissance de notre propre beauté, au sens de ce qui est beau en nous mais que nous ne voyons pas, nous fait chercher la beauté dans un idéal qui n'existe pas. Les autres, par ce qu'ils sont et nous renvoient de nous-mêmes, doivent refléter cette beauté idéale.

Par conséquent, notre Narcisse interroge tous les miroirs qu'il rencontre. Comme la marâtre de Blanche-Neige, il souhaite entendre : « Tu es le plus beau, tu es la plus belle. » Comme elle, chacun et chacune de nous se réjouit des belles paroles entendues, car le miroir dit la vérité, ainsi qu'il est dit dans le conte des frères Grimm³. Jusqu'au jour où, à notre question, vient la réponse fatale que reçoit la marâtre : « Madame la reine, vous êtes la plus belle ici, mais Blanche-Neige est encore mille fois plus belle. » Nous entendons : « Tu es la plus belle, le plus beau, mais une autre ou un autre sont plus beaux, plus talentueux, plus intelligents, plus grands, plus forts... » Avons-nous le souvenir d'instants où nous avons perdu notre place unique, incomparable : notre illusion d'être le meilleur, la meilleure dans le regard de ceux qui nous aimait et que nous aimions ? Nous ne voulons plus revivre cette douloureuse perte de notre estime. Notre cœur en a été bouleversé.

Dans cette perspective, nous souhaiterions avoir un miroir magique qui affirme toutes nos qualités, sans que cela puisse être jamais remis en cause. Ces miroirs de vérité, nous les cherchons dans les regards que nous croisons, heureux d'y voir de l'admiration et de la reconnaissance. De même, nous nous réjouissons des compliments qui nous sont faits. Pour ceux et celles qui fréquentent assidûment les écrans virtuels, la quantité de « like » et autres critères (nombre de vues, abonnés...) sont autant de preuves de leur popularité et de l'intérêt qui leur est porté. Nous attendons du « dehors », par des retours immédiats et incessants, une évaluation constante de ce que nous sommes. « Miroir, mon joli miroir. »

Nous faisons dépendre notre bien-être et notre sentiment d'exister de la façon dont nous sommes ou non « validés ». Or ces miroirs reflètent les mouvements incessants de la vie : les réponses fluctuent au fil du temps. Il ne suffit plus de recevoir une approbation à un moment donné ; nous avons besoin d'une validation à longueur de journée. Cette attente, les yeux fixés sur les écrans-miroirs, engendre une fascination identique à celle de

Narcisse face à la source-miroir. La fascination pour notre image est le signe d'une anxiété, non d'un amour pour nous-mêmes. « Suis-je encore aimable, le serai-je toujours ? »

Notre beauté n'est jamais acquise, ni l'amour que nous recevons, d'autant plus que nous en attendons la validation du monde extérieur. Nous voudrions croire que ce qui est beau, de même que ce qui nous réjouit, durera toujours. La vérité du miroir, comme de ce qui est vu sur l'écran, n'est fiable qu'un temps ; à force de l'interroger, nous n'ignorons pas le risque d'être bientôt déçus. À force de nous chercher dans des reflets passagers, la source miroir se trouble comme pour Narcisse, et nous finissons par nous perdre de vue. « Ses larmes troublèrent les eaux, et dans l'étang agité, l'image devint indistincte⁴. »

Nous avons besoin de nous connaître par des signes extérieurs de notre beauté. Une beauté dont les critères seraient objectifs. Que nous manque-t-il pour nous accepter tels que nous sommes, et vivre en harmonie avec nous-mêmes, et par conséquent avec le monde extérieur ? Faudrait-il faire davantage confiance aux autres pour nous connaître ; leur humeur n'est-elle pas variable et les relations, toujours différentes ? Ne pouvons-nous faire confiance à nos propres ressentis ? Depuis que nous sommes enfants, nous accordons beaucoup d'importance au regard des autres.

Comment s'est construite notre image à travers le regard et la présence des premières personnes qui ont fait sur nous effet de miroir ? Nous nous découvrons par la façon dont nous sommes vus. Nous sommes tous des Narcisses en quête de nous-mêmes ; nous ne cessons de nous chercher dans tous les miroirs que nous rencontrons sur notre chemin. Le premier face-à-face est celui que nous vivons avec notre mère. Son sourire, son regard, la présence de son amour sont déterminants dans la façon dont nous nous sentons exister pour elle, et par conséquent aimés.

« Que me renvoies-tu de moi-même qui me rend aimable à mes yeux ? » Cette question n'est-elle pas présente tout au long de notre vie ?

Depuis que nous sommes venus au monde, nous cherchons à nous sentir aimés dans le regard des autres. La façon dont nous avons été regardés et écoutés va nous donner la capacité ensuite de faire confiance à notre regard intérieur et de nous écouter. Avons-nous eu la sensation que nos parents étaient présents pour nous, avaient du temps pour entendre ce que nous avions à dire et une attention signifiant qu'ils étaient là, ainsi que d'autres personnes de notre entourage ? Parfois, des questions toutes faites sont posées pour la forme, en passant, et le regard est absent ; ceci nous laisse à penser que nous ne sommes pas dignes d'intérêt : « Comment cela se passe pour toi à l'école, tout va bien... ? » Personne n'est là pour prendre notre réponse en considération, et ainsi nous considérer.

De même pour notre parole, nous ne pouvons lui donner de la valeur que si elle a été valorisée : « Ce que tu me racontes est très intéressant. » Nous sommes ainsi encouragés à poursuivre une réflexion intérieure, laisser s'exprimer les pensées et émotions qui nous viennent, jouer avec les mots, inventer et créer des histoires qui nourrissent notre vie et font que « nous ne nous ennuyons pas avec nous-mêmes ». Nous avons notre vie intérieure, notre propre écran de cinéma, avec nos histoires drôles et nos petites ou grandes tragédies. Au moins pouvons-nous décider du jeu et de l'action des personnages.

Nous sommes sensibles à la qualité de présence de ceux qui nous sont proches ; la façon dont nous sommes aimés, nous la percevons dans chacun des gestes et paroles que nous recevons d'eux. Les sourires attentifs, la tendresse d'une voix et la douceur d'un toucher nous font savoir que nous avons une place dans leur cœur et leur vie. Si nous nous sentons aimés, nous sommes beaux, intéressants, et notre présence sur terre est sans question. Cette perception est intérieure et elle demeure. Ainsi, nous pourrons prendre appui sur nos intuitions et ressentis pour mieux nous connaître. Ces miroirs de vérité, nous pourrons alors les trouver dans notre

état d'être, évaluant par notre calme intérieur la qualité de nos rencontres et de nos actes, leur justesse et la bonne direction que nous prenons.

Mais pendant longtemps, nous demandons aux miroirs que nous croisons qu'ils nous confortent dans une image idéale de nous-mêmes ; seule condition, pensons-nous, pour nous aimer. Nous souhaitons éviter toute blessure narcissique au sens de ce qui vient altérer cette image : « Dis-moi que je suis bien, que je suis beau, que j'ai raison. » Nous entrons peu à peu dans un jeu de relation avec le monde extérieur et notre « je » se met en place. Peut-on se voir et s'entendre hors de la relation ? Si à l'instar de Rimbaud, on peut dire que « je est un autre », on peut aussi dire : « Sans autre, pas de "je". »

Comme dans la Galerie des glaces de Versailles, les reflets démultipliés à l'infini sont autant de facettes de ce « je » qui va peu à peu se constituer : il sera plus ou moins facile à identifier, selon que les miroirs sont valorisants et structurants ou critiques et réducteurs, voire destructeurs. Ils peuvent être l'un et l'autre alternativement : « Tu es la prunelle de mes yeux, mais comme tu peux être lent, maladroit, rêveur, paresseux, désordonné... », « Tu es ma princesse, mais avec ton caractère, je ne sais pas ce que l'on va faire de toi. » Nous savons combien sont vivaces les traces laissées dans notre cœur par ces réflexions ; quelques mots suffisent pour transformer notre miroir intérieur en un jugement permanent, et provoquer un état d'insatisfaction, avec la sensation douloureuse qu'il nous faudrait être autrement que nous sommes pour être aimables. Souvent nous ne comprenons pas « ce qui ne va pas chez nous », mais nous percevons que « tels que nous sommes, ce n'est pas ça ».

Nous adhérons aux propos qui nous dévalorisent, aux critiques qui nous sont faites. Ces paroles nous restent en mémoire, présentes dans le regard que nous nous portons : elles modèlent avec le temps nos propres pensées. « C'est vrai, je suis nul », « Quelle idiote, j'aurais pu faire attention », « Je fais vraiment n'importe quoi », « Vivre avec moi-même est un calvaire »,

« Je n'ai rien fait de ma vie. » Concernant notre apparence, nous avons peu d'indulgence à notre égard. « Je pourrais maigrir un peu, mes cheveux, c'est n'importe quoi, cette tenue ne me va pas... » Et quand des remarques valorisantes nous sont faites, nous ne pouvons y croire. « Ma mère me dit que je suis belle ; moi je ne trouve pas. Elle me le dit, car elle m'aime. » Nous avons besoin de compliments, mais nous ne pouvons penser qu'ils puissent être sincères, d'autant plus si nous avons entendu des insatisfactions tout au long de notre enfance.

N'avons-nous pas été élevés avec l'idée que ce n'était « pas ça » et qu'il fallait « être autrement », plus ceci, moins cela, ajoutant des « mais » aux compliments qui nous étaient faits ou des adverbes nous enfermant dans un comportement, posant « à jamais » une incapacité à agir comme il le faudrait. « Tu es toujours en retard », « Rien ne te fait plaisir », « Pour une fois, tu pourrais m'aider un peu », « Encore une fois, tu n'as pas pensé à ranger ta chambre. » Nous pouvons être envahis d'un découragement qui arrête nos élans et nous empêche de croire que nous pouvons bien faire.

C'est pourquoi nous adhérons au pire de ce qui peut nous être dit et avons des difficultés à entendre le beau et le bon qui nous sont renvoyés. De même, nous ne voyons dans le miroir, ou sur une photo, que les rides et les imperfections, et sommes attentifs aux « mais » et remarques sur les « détails qui ne vont pas » ou « sur ce qui aurait pu être autrement », davantage qu'aux réflexions positives qui nous sont faites. Nous souffrons bien souvent du décalage entre ce que nous donnons à voir et ce que nous voudrions être : nous ne nous sentons pas à la hauteur de ce que nous aimerais être. Aussi, nous sommes sensibles aux réflexions qui nous déprécient, aux regards absents et aux critiques, aux silences qui nous laissent entendre que nous ne sommes pas dignes d'être aimés.

La rencontre avec notre miroir permet de construire notre identité. Mais notre Narcisse ne se voit pas, il admire une image. Il ne voit pas la vie qui est en lui, ce qu'elle a d'unique et de particulier. Il aurait besoin d'entendre

ses parents lui dire : « Celui ou celle que tu vois dans le miroir, c'est toi, cet enfant unique qui a tel prénom et tel nom. » Ainsi pourrait-il dire : « C'est "moi" dans le miroir. » Dire « c'est moi », c'est aussi dire à l'autre : « Je ne suis pas toi. Tu n'es pas moi », « Je n'ai pas à tout attendre de toi dans une relation fusionnelle où tu connaîtrais chacun de mes désirs et pourrais les satisfaire. Il ne s'agit pas davantage de vouloir être comme toi. J'apprends à vivre avec moi, tel ou telle que je suis et que je me vois dans le miroir. »

Si nous avons pour nous-mêmes un regard favorable, nous pourrons susciter chez les autres davantage d'amour que si nous nous dénigrons sans cesse. Cela va de soi, mais nous attendons souvent d'être aimés tout en ayant une image négative de nous-mêmes : les « je ne suis pas assez... », « je n'ai pas », « je ne sais pas » commencent nombre de nos phrases.

Cependant, nous apprécions l'amour que les autres éprouvent pour eux-mêmes ; nous voudrions être comme eux, offrir au monde la même image d'une « belle vie » heureuse et réussie. Et nous aimons voir dans le regard de l'autre un regard aimant et valorisant. Aussi, prenons soin de ne pas nous déprécier à nos yeux, et par conséquent aux yeux de l'autre, si nous souhaitons être aimés de ceux qui sont prêts à nous donner leur amour. En commençant par nous donner à nous-mêmes un peu, beaucoup, d'amour.

Ensuite, pour accepter notre image dans le miroir, ainsi que les images diverses et multiples qui nous sont renvoyées tout au long de notre vie, il nous sera utile de savoir que c'est nous et ce n'est pas nous : ces images sont une représentation partielle et déformée de nous-mêmes. Elles nous seront toujours inconnues, et étrangères, voire mortifères si nous nous y arrêtons, « figés comme le marbre de Paros⁵ ». Toutes ces images ne sont qu'un pâle reflet de qui nous sommes.

Cependant, nous avons besoin de vivre, et de bien vivre, avec ces images. Les regards et les paroles tendres qui flattent notre apparence facilitent notre coexistence avec nous-mêmes dans les miroirs que nous croisons. Des mots tels que « tu es superbe, si adorable, ma merveille »

nous aident mieux à « nous côtoyer » tout au long de notre vie que des paroles critiques. Et nous pouvons entendre ce qui est dit de nous sans adhérer à tous les propos. Car même les compliments peuvent susciter l'attente d'une perfection à atteindre, un « jamais assez », qui nous place dans la dépendance du regard des autres. Nous écoutons nos propres perceptions, ainsi que les « remarques » qui nous viennent de l'extérieur, tout en gardant une certaine distance. Comment agir autrement que d'apprivoiser peu à peu les reflets de nous-mêmes ?

Tout en sachant que seule existe la personne vivante que nous sommes, en relation avec les autres et avec le mouvement de la vie qui est incessant. Aucune image, mais également aucune définition de nous-mêmes ne peuvent être un juste reflet de « qui nous sommes ». « Je suis ainsi, comme ceci ou comme cela... » ; ces réflexions ne sont-elles pas illusoires ? Elles disent le désir d'une valorisation qui nous rassure dans l'instant : « Je suis très douée dans ce domaine, j'ai toujours réussi ce que j'ai entrepris », ou au contraire, elles font état d'un regard sévère et négatif : « Je suis nul, ou nulle, je ne peux plus me supporter, je rate tout ce que j'entreprends, je n'ai aucune volonté. » Ces considérations évoquent des moments passagers et surtout l'idée que l'on veut se faire ou que l'on croit avoir de soi ; elles évoluent au fil du temps. « D'abord moi, je ne me connais pas du tout, je suis incapable de parler de moi⁶ », disait Dolto.

Si nous cherchons à nous connaître dans quelque miroir que ce soit, celui ou celle que nous pensons être est telle une ombre fantomatique et fantasmée qui se dérobe sans cesse. Aimant passionnément voir notre image – ou, dans l'obsession négative de notre personne, fuyant toute rencontre avec elle –, l'intérêt que nous portons à notre personne exclut celui que nous portons aux autres : en toutes situations, nous ne voyons « personne d'autre » que nous-mêmes. C'est alors l'amour qui se dérobe. N'est-il pas dit à propos de Narcisse : « Personne éprouva-t-il plus cruellement l'amour ? »

1. Les frères Grimm, « Blanche-Neige », *Contes allemands du temps passé*, Didier et Cie, 1869.
2. Ovide, *Les Métamorphoses*, *op. cit.*
3. « Alors elle était contente, car elle savait que le miroir disait la vérité », *Blanche-Neige*, *op. cit.*
4. Ovide, *Les Métamorphoses*, *op. cit.*
5. *Ibid.*
6. Françoise Dolto, *Archives de l'intime*, Gallimard, 2008.

« L'objet de ton amour n'existe pas¹ »

« On est souvent trompé en amour, souvent blessé et souvent malheureux ; mais on aime, et quand on est au bord de sa tombe on se retourne pour regarder en arrière ; et on se dit : “J'ai souffert souvent, je me suis trompé quelquefois, mais j'ai aimé. C'est moi qui ai vécu et non pas un être factice créé par mon orgueil et mon ennui.”² »

« J'ai eu plusieurs femmes dans ma vie ; mais je m'aperçois que je n'aime que moi. » Le Narcisse que nous sommes, s'il ne voit que lui, ne cherche que lui, n'aime que lui, quelle place laisse-t-il à ceux qui l'aiment ? Peut-il éprouver de l'intérêt, offrir son écoute et porter son regard à un autre que lui : apporter du bonheur par son amour et trouver dans cet amour son propre bonheur ? Sa présence dans notre existence nous éloigne du monde des vivants et de tout ce qu'il nous apporte de réjouissant : tout le beau et le bon qui peuvent se partager, se vivre ensemble au sein d'une relation.

La source dans laquelle Narcisse tombe amoureux de lui-même est dénuée de toute vie. Ni l'humain, ni l'animal, ni même le végétal ne l'ont altérée : personne ne l'a troublée, aucune lumière ne l'a éclairée, pas un souffle ne l'a perturbée. « Une source limpide aux eaux brillantes et

argentées, que ni les bergers, ni les chèvres n'avaient jamais approchée, que n'avait troublé nul rameau tombé d'un arbre ; et la forêt empêchait le soleil de jamais réchauffer ces lieux³. » Ces eaux sombres et glacées semblent être pour Narcisse un miroir idéal : pas la moindre ondulation ou ride, même légère, ne porte atteinte à la beauté de son visage, à la perfection de ses traits. Rien ne le distrait de sa contemplation : il est face à lui-même, toujours lui, rien que lui. Pas d'âme qui vive à l'horizon.

« Crédule enfant, à quoi bon ces vains efforts pour saisir une fugitive apparence ? L'objet de ton désir n'existe pas⁴. » Nous est-il arrivé, et nous arrive-t-il encore, d'être éprouvés ainsi que l'est Narcisse par une rencontre avec un bel homme, ou une belle femme que nous aimons et qui nous donnent l'illusion d'être aimés en retour ? Puis, nous découvrons que cet autre « n'existe pas » : il n'est qu'un reflet, un rêve, un fantasme, un souvenir ou un amour qui ne peut se vivre. Il n'existe nulle part ailleurs que dans notre imaginaire. « À combien de reprises il prodigua de vains baisers à l'onde trompeuse. » Ce constat nous laisse dans une infinie solitude : l'irrémédiable absence d'un autre aimant. Alors que nous pensions vivre une relation unique, magique, celle que nous attendions depuis toujours : un idéal de perfection.

Cet autre aimé peut être présent dans notre vie, mais peut-être n'« existe-t-il » pas assez à nos yeux : pas assez présent, pas assez aimant, pas assez comme nous voudrions qu'il soit. Ses sentiments ne répondent pas à nos appels enflammés, ou bien c'est notre cœur qui reste froid face à l'expression de son amour. Confrontés à une impossible réciprocité, nous éprouvons une sensation de manque à la mesure de la belle histoire que nous nous étions racontée. Tel Narcisse, nous sommes insensibles à ceux qui brûlent d'amour pour nous, tandis que nous demeurons fascinés par l'image d'un être parfait, et rêvé, que nous ne pourrons jamais aimer « pour de vrai ».

Parfois nous avons la sensation que l'amour nous échappe, qu'il « ne veut pas de nous », que « les autres » se dérobent sans cesse à notre désir. N'est-ce pas nous qui nous dérobons au désir des autres, si nous cherchons uniquement ceux qui sont conformes à nos rêves de perfection ? N'est-ce pas sur l'autre que nous posons les conditions de notre amour : « Sois absolument comme je veux que tu sois, et j'éprouverai un amour absolu pour toi » ? Cet amour narcissique, quelle place laisse-t-il à l'autre pour qu'il puisse exister autrement qu'en répondant à nos attentes ? N'est-ce pas désirer un autre nous-mêmes, un « tout pareil, tout comme moi » : un autre qui ne prend pas le risque de nous décevoir, mais qui ne nous prend pas dans ses bras ? Un autre qui ne fait pas partie du monde des vivants.

Notre absolu de l'amour est-il une relation fusionnelle avec un double ou « un jumeau » : « Je t'aime parce que tu me ressembles, que tu as les mêmes désirs que moi, que tu aimes ce que j'aime » ? Et ne serions-nous pas capables d'aimer une personne si elle n'est « pas comme nous » : « Je ne t'aime pas car tu n'as pas les mêmes goûts que moi : tu n'aimes pas tout ce que j'aime » ? Nous sommes tentés d'aimer ceux qui nous offrent un beau reflet de nous-mêmes : leur apparence nous flatte, leur intelligence nous donne l'impression d'être intelligents, leurs richesses peuvent combler nos désirs, leur univers nous fait rêver, leur présence nous enchanter et nous réjouit.

Nous sommes sensibles à la beauté, l'intelligence et l'univers de celui ou celle que nous aimons. Nous préférons la compagnie de ceux à qui nous inspirons de belles paroles et des gestes d'amour, plutôt que ceux qui nous rejettent, et nous apprécions la présence de ceux qui nous ressemblent : avec qui nous pouvons nous entendre sans être contraints de défendre à chaque instant nos souhaits et nos préférences. Mais si nous voulons le même, nous sommes, tel Narcisse, confrontés à une relation d'amour impossible : un amour qui ne peut se vivre.

Comment une relation pourrait-elle être vivante si nous refusons de nous ouvrir à celle ou celui qui ne nous ressemble pas, qui n'a pas les mêmes opinions que nous, ou réagit différemment à certaines situations : si nous n'acceptons pas ce qui, chez l'autre, nous dérange dans sa vision de l'amour, sa façon de concevoir l'existence et son mode de vie bien particulier ? « Elle ne m'apportait pas ce que je voulais dans une vie à deux. Je suis parti », « Je l'ai quitté, car il ne remplit pas toutes les cases de mes attentes. » Nous nous arrêtons à ce qui ne nous plaît pas et nous n'allons pas plus loin dans la connaissance de l'autre et de nous-mêmes. Nous sommes également contrariés par des demandes concernant ce que nous devrions être ou faire et qui ne tiennent pas compte de celui ou celle que nous sommes. Notre Narcisse veut rencontrer celui, ou celle, qui lui plaît complètement, et par qui il est certain d'être aimé sans réserve, absolument.

Y a-t-il aux côtés de Narcisse une place autre que celle d'Écho, la nymphe qui a perdu la parole et ne peut dire son amour autrement qu'en répétant les dernières syllabes prononcées par son bien-aimé ? « L'enfant s'écrie : “Y a-t-il quelqu'un près de moi ? — Moi”, répond Écho. “Viens”, dit-il à haute voix ; et la nymphe appelle celui qui l'appelait. “Unissons-nous”, reprend-il. À ces mots, Écho répond : “Unissons-nous” ; et, s'enivrant de ses propres paroles, elle s'élance vers Narcisse, dans le doux espoir de le presser dans ses bras ; mais il se dérobe par la fuite à ses embrassements⁵. » Après l'illusion visuelle d'avoir rencontré l'amour idéal, Narcisse a l'illusion d'une parole autre qui viendrait répondre à ses propres élans d'amour : « abusé par cette voix qui reproduit la sienne », il est l'objet d'un malentendu. De combien de malentendus ne sommes-nous pas l'objet quand nous ne pouvons entendre un autre « son de cloche » que le nôtre : nous ferait-il peur ? Et quand l'autre est prêt à s'abandonner, ne serions-nous pas inquiets d'une possible proximité qui nous mettrait en danger ?

Il est dit dans le texte d'Ovide que Narcisse est né d'une mère, la nymphe Liriopé, « visage de nénuphar », nénuphar symbole de la beauté, et

d'un père, le fleuve Céphise, qui l'« enlaça dans les replis de son cours et qu'une fois prisonnière de ses eaux, il violenta ». Ne porte-t-il pas en lui la mémoire du viol subi par sa mère ? Il ne veut pas revivre ce que celle-ci a vécu : être pris de force pour sa beauté, subir la violence d'une pulsion « qui use de lui à son gré ». « Je mourrai avant que tu n'uses de moi à ton gré⁶ », dit-il. Il souhaite être maître de son corps.

Toute forme de désir exprimé à notre égard peut être vécue comme le risque de vivre à nouveau un abus, et le refus de nous laisser approcher être la conséquence d'un amour blessé dans le passé. Nous craignons, en allant de tout cœur vers une personne désirable, d'être anéantis ; ce d'autant plus que nous avons osé croire en un amour possible. Des expériences douloureuses d'emprise nous restent en mémoire et arrêtent nos élans amoureux.

Connaissions-nous toutes les origines de nos actes ? Et sommes-nous capables d'en mesurer les effets par la suite, sur nous-mêmes et sur les autres ? Narcisse a-t-il conscience de la peine qu'il inflige à tous les jeunes gens qui sont touchés par « son éclatante beauté » : sait-il combien son indifférence peut faire souffrir ceux qui sont épris de lui ? Occupé par la quête de son propre idéal, il fuit ceux qui l'approchent et pourraient l'aimer, mais peut-être aussi le posséder. La distance imposée aux autres et le refus d'être aimé, ne serait-ce pas la crainte de souffrir ? « Nombre de jeunes gens, nombre de jeunes filles le désirèrent », mais il refusa leurs avances. Narcisse rejette ceux qui sont amoureux de lui.

Il est un fait : quand nous pensons à nous protéger de nos blessures, nous ne prenons pas en compte celles que nous pouvons provoquer chez les autres. Ces blessures d'amour et aussi d'orgueil peuvent entraîner ressentiment, haine et vengeance. « Une des victimes de ses dédains s'était écriée : “Qu'il aime donc de même à son tour et ne puisse posséder l'objet de son amour.”⁷ » L'histoire de Narcisse, sa mort plus précisément, serait une vengeance de ceux qui se sont vus rejeter leur amour, fâchés et

malheureux de s'être sentis négligés, niés, voire méprisés. Némésis, la déesse de la punition céleste, aurait exaucé le souhait des amoureux dépités.

Serions-nous coupables si nous ne répondons pas aux avances de ceux qui nous désirent et n'éveillent pas la même flamme de notre côté ? N'avons-nous pas le droit d'user de notre personne comme bon nous semble ? Nombreux sont les hommes et les femmes qui ont vécu des abus dans leur enfance ou dont les aïeuls ont subi des comportements abusifs : peut-on les blâmer de fuir certaines situations qui les mettraient en danger, de ne pas vouloir revivre des violences qu'ils ont en mémoire, même s'ils n'en ont pas le souvenir pour eux-mêmes, et ne savent rien de ce qui s'est passé dans la vie de leurs aïeuls ? Ils n'ont pas l'intention de faire souffrir ceux qui les aiment.

Narcisse appelle l'amour et tant aimeraient répondre à son appel, lui offrir ce à quoi il aspire, un amour à la hauteur de son attente. Mais face à Narcisse, il n'y a pas de place pour la beauté d'un autre, si ce n'est en miroir, aucun espace pour la parole d'un autre, si ce n'est en écho de la sienne. La liberté de mouvement de celui ou celle qui aime Narcisse est réduite à sa plus simple expression : cette personne ne peut rien dire, ni faire, à peine peut-elle être ce qu'elle est, de son côté, sans déranger, sans prendre le risque d'abîmer le bel univers conçu par cet esthète exigeant et sans concession. Quand il n'y a pas d'autre, comment le dialogue serait-il possible ?

Face à un Narcisse, il ne peut y avoir qu'une Écho : une jeune fille fascinée par lui, comme il l'est pour son image, et réduite au silence. Elle ne peut faire autrement que de taire ses sentiments et sa douleur. Elle observe l'objet de son amour et aimeraît le consoler de son chagrin, lui dire : « Je suis là, je t'aime, je peux te rendre heureux. » Mais face à celui ou celle qui ne peut nous voir tant son attention est portée ailleurs, nous sommes impuissants à donner notre amour. Pauvre Écho, qui s'étiole et meurt de langueur amoureuse après avoir été délaissée par son amoureux.

Telle Écho, éperdue d'amour pour Narcisse, ne nous arrive-t-il pas d'aimer à en perdre la voix, notre propre voix : nos paroles se font l'écho de la parole de l'autre, et notre existence est dépendante de ses humeurs. Nous sommes sensibles à ses mots qui nous caressent ou nous agressent, au désir ou au rejet qu'il exprime, à son amour présent ou absent, son regard aimant ou fuyant, son acquiescement à notre façon d'être, ou sa difficulté à nous accepter tels que nous sommes. Notre gorge ne peut émettre que des sons inaudibles pour notre entourage : comment nous faire entendre quand nous ne savons plus quoi dire ni penser ? Nous ne savons plus qui nous sommes. Nous ne savons même plus pourquoi notre désir se porte avec autant d'intensité vers telle personne. Aimer Narcisse, c'est prendre le risque de disparaître, à la mesure de l'absence de regard qu'il nous porte, occupé par la quête de son propre idéal.

Être Narcisse, c'est ne pas avoir de regard pour ceux qui sont prêts à offrir leur amour. C'est garder sa soif d'amour toujours vive. « Ni jeunes gens ni jeunes filles ne purent le toucher. » Avant de découvrir le désir dans son propre reflet, Narcisse n'exprimait face à celui des autres que rejet. Il mettait de la distance face aux avances qui lui étaient faites : « Retire ces mains qui m'enlacent », dit-il à Écho.

Narcisse ne serait-il pas en cause quand nous voyons l'amour nous être refusé : nos élans réprimés, nos demandes rejetées, notre désir d'aimer, devenu une soif impossible à étancher ? Si l'amour nous fait souffrir, n'avons-nous pas fait preuve à son égard d'indifférence, voire de dédain ? Nous sommes convaincus d'aimer et d'avoir aimé ; mais de quel amour ?

Il se peut que nous ayons éprouvé des sentiments envers un homme ou une femme, mais nous nous sommes éloignés d'eux car ils menaçaient d'amener le trouble dans notre vie ; nous avons préféré rester en paix. Et n'avons-nous pas rejeté ceux qui étaient prêts à nous aimer mais ne correspondaient pas à l'idée que nous avions de la femme idéale, de l'homme idéal, préféré attendre la perfection d'un amour sans faille et

refusant dans l'instant ce qui nous était donné à vivre ? Nous avons remis à plus tard « notre belle histoire d'amour », toujours plus tard.

Là est la souffrance de Narcisse : ne pas être en relation avec un autre que lui-même. Sa problématique d'amour n'est-elle pas dans ce paradoxe ? Il se complaît à être l'un, l'unique, qui se suffit à lui-même, mais dès qu'il éprouve une irrésistible attraction pour l'être aimé, sa douleur est intense de ne pas être deux dans une étreinte partagée. Il est prêt à mourir si Écho s'approche de lui, mais il meurt de désespoir à la pensée de ne pas être dans une tendre proximité avec l'objet de son amour. Il oscille entre ces deux extrêmes : une solitude qui se ferme à tout autre, ou une passion pour celui qui est son double. C'est rien ou tout-contre. Mais dans l'un et l'autre cas, il n'est pas « avec » l'autre.

Narcisse blesse à son tour la part narcissique de celui ou celle qu'il a rejeté. Rencontrer Narcisse est souffrir de sa présence absente, du regard qui veut voir seulement en nous cet idéal qu'il recherche et, parce qu'il ne le trouve pas, nous adresse des paroles blessantes. Narcisse est tyrannique. Il ne peut envisager une relation autre que parfaite, certain ainsi de ne rien abîmer en miroir de sa propre perfection : une relation exempte de dissonances, et a fortiori de souffrance. Si sa souffrance ne doit pas exister, la souffrance de l'autre n'existe pas davantage.

Chacun peut dire sa douleur face au narcissisme de l'autre, mais sait-il celle qu'il fait subir par son propre narcissisme ? Narcisse n'a pas conscience d'être Narcisse, mais Écho, et ceux qui se sentent rejetés par lui peuvent dire leur malheur d'aimer Narcisse : cette « blessure narcissique » de ne pas se sentir aimés pour ce qu'ils sont, la sensation que le regard qui leur est porté ne les voit pas. Seule importe une belle image idéalisée qui n'existe pas.

Ceux qui font ce choix de l'aimer, cependant, y voyaient une promesse de félicité : ils espéraient acquérir un peu de ce narcissisme qui leur fait défaut. Quel baume pour le cœur que de se croire élu d'un homme « beau

comme un dieu », d'une femme « belle comme une déesse » ; quand on ne s'aime pas, comment ne pas être attiré par ceux qui s'aiment tant, ou qui en donnent l'illusion ? Comment ne pas pressentir un possible bonheur à aimer ceux qui ont « l'air heureux » ? Narcisse a tant de charme. Et n'aime-t-on pas ceux qui s'aiment comme nous aimerais nous aimer ? C'est une chose à savoir, afin d'éviter de se déprécier et de faire fuir ainsi les hommes et les femmes prêts à nous aimer.

Le Narcisse que nous sommes est-il capable d'accueillir un homme, une femme, en chair et en os, par qui il se laisse toucher, émouvoir, bouleverser : une figure humaine et, parce qu'elle est humaine, peut surprendre et émerveiller, mais aussi blesser et désespérer ? Ne sommes-nous pas tentés de fuir dès que l'autre, n'étant plus ni miroir ni écho, devient « réel », et nous étant alors inconnu, nous renvoie une image différente de celle que nous avions imaginée ? Nous faudrait-il naviguer dans un univers qui resterait toujours « notre » univers et ne rien connaître d'autre que nous-mêmes ? Là où nous cherchons l'autre, nous ne pouvons alors rencontrer que des miroirs, des « moi-m'aime ». C'est bien le désespoir de Narcisse de ne découvrir l'amour qu'à travers celui qu'il se porte et de n'avoir par conséquent d'autre intérêt que pour sa personne.

Tout au long de notre vie vont coexister Narcisse et notre vie amoureuse ; tantôt recherche d'un paradis perdu que rien ni personne ne vient perturber, retour sur soi paisible et sécurisant, tantôt ouverture sur les autres, expérience d'aimer qui comble des manques, mais impose des limites à nos désirs, exige des compromis, voire des sacrifices. Parfois, Narcisse a raison de l'« autre » : on attend de l'amour une heureuse complétude où le bien-être ne subit aucune altération. Ou on se suffit à soi-même, ne laissant que peu de place à un autre, même en sa compagnie. Il n'y a pas de passage de l'« un » à l'« autre ». L'amour ne peut se vivre, pleinement.

« La dernière parole de Narcisse fut : “Hélas, enfant chéri, mon vain amour.” Et la nuit ferma ces yeux remplis d’admiration pour la beauté de leur maître. [...] Le corps avait disparu. À sa place, une fleur jaune safran dont le cœur est entouré de feuilles blanches⁸. » Et si la mort de Narcisse, mettant fin à sa passion pour son double gémellaire, à ce « beau » duo d’amour avec lui-même, était la mort du « un » fermé sur lui-même ? Et si cette mort donnait lieu à une possible renaissance : le passage de l’« un » à l’« autre », la capacité à s’aimer tout en aimant « les autres » ? Il devient alors possible de répondre à notre soif d’aimer dans une rencontre avec des « êtres humains », qui par le fait de cette humanité, différente et imparfaite, nous offre d’aimer et d’être aimés, nous transforme, nous métamorphose. Au-delà du miroir, nous fleurissons, nous ouvrons nos pétales, et notre cœur. Notre « beauté » intérieure et extérieure se donne à voir, sans s’inquiéter de ce qu’elle est, ou n’est pas.

*« La rose est sans pourquoi
elle fleurit parce qu’elle fleurit,
ne demande pas : suis-je regardée⁹ ? »*

1. Ovide, *Les Métamorphoses*, op. cit.

2. Alfred de Musset, *On ne badine pas avec l’amour*, 1834.

3. Ovide, *Les Métamorphoses*, op. cit.

4. *Ibid.*

5. *Ibid.*

6. *Ibid.*

7. *Ibid.*

8. *Ibid.*

9. Angelus Silesius, « La rose est sans pourquoi », *L’Errant chérubinique*, Albin Michel, 1994.

II

« LA MALADIE D'AMOUR »

*« Elle court, elle court
La maladie d'amour
Dans le cœur des enfants
De 7 à 77 ans¹ »*

1

« Mes yeux sont trop blessés »

« *Mes yeux sont trop blessés [...]*

J'entre en une humeur noire, en un chagrin profond,

Quand je vois vivre entre eux les hommes comme ils font ;

Je ne trouve partout que lâche flatterie,

Qu'injustice, intérêt, trahison, fourberie ;

Je n'y puis plus tenir, j'enrage et mon dessein

Est de rompre en visière à tout le genre humain¹. »

La relation à l'autre est source possible de frustrations, trahisons, et autres déceptions qui peuvent nous donner envie, comme à Alceste dans *Le Misanthrope*, d'aller finir notre vie dans un couvent. Le « je » de Narcisse est enfermé dans son propre monde ; son miroir ne reflète rien d'autre que lui-même. Le « moi » du « je m'aime » va rencontrer « les autres », être façonné par nos expériences et notre ressenti face à elles, se confronter au monde qui sera le miroir des mémoires que nous portons. Un « moi » plein de nos chagrins d'enfance, de nos bonheurs aussi. Nous serons tentés de vivre « le bon » que nous avons connu, et être de nouveau confrontés à « ce qui nous a fait mal » dans l'espoir d'en guérir. Nous ne pouvons vivre sans les autres ; mais il nous est si difficile de vivre avec les autres.

L'expérience de la blessure est expérience de l'autre : abandon ou rejet, sentiment d'exclusion ou d'injustice, douleur de ne pas être reconnus ou d'être l'objet d'une grande indifférence. Ces ressentis qui s'imposent à nous au regard de certains comportements peuvent nous faire souffrir tout au long de notre existence. Qu'allons-nous faire de ces blessures ?

Nous pouvons refuser de les voir et retourner dans notre bulle narcissique, là où « je » peut n'être que beauté, calme et volupté, vivre dans un espace de liberté et d'autonomie, sans un « tu » qui fait de l'ombre, abîme notre vision d'un ciel bleu immaculé et serein, altère notre bonheur à être sur une terre d'amour inconditionnel.

Laissons Narcisse dans son illusion d'être bienheureux et protégé du monde. Il est temps maintenant d'être un « je » face à un « tu », même si ce n'est pas chose aisée, bien au contraire : affronter nos ombres, accueillir le chaos, l'inévitable chaos présent au cœur de nos existences. Ce que nous allons voir dans nos relations et autour de nous n'est « pas toujours beau », est à l'origine de grandes désillusions, de souffrances répétées. « Je » découvre son existence dans sa relation avec les autres, et en même temps qu'il fait l'expérience du plaisir, de l'amour et de la joie, il est confronté au manque, à un sentiment d'abandon, de rejet, ou d'injustice.

Voir nos blessures, est-ce rendre un autre coupable de nos malheurs ? Nous avons pour habitude de projeter sur « les autres », et ceux qui comptent le plus pour nous, la faute de nos chagrins, colères et autres misères qui rendent malades le cœur et l'âme. « *Tu n'as rien compris* », « *Tu ne fais pas d'effort* », « *Tu ne te rends pas compte de tout ce que je fais pour toi, et du mal que tu me fais* », « *Tu es égoïste et violent* », « *Tu n'as aucun respect pour moi, ni pour personne* », « *Ton comportement me déprime, m'épuise, me met hors de moi* », « *Tu n'as jamais la moindre attention à mon égard* » « *Si tu voulais bien être gentil avec moi, tu ferais ceci ou cela, mais tu ne penses qu'à toi* »...

Le *tu* et les mots qui le qualifient *tuent* nos élans spontanés, à partir de l’unique que nous sommes, infini et indéfini, avec tout ce que nous pourrions accomplir et qui est indicible. « *Tu* ne fais jamais ce que je te demande », « *Tu* es toujours en retard », « *Tu* n’es même pas capable de... », « Au moins, pour une fois, pourrais-tu... ? » Ennemis de notre relation aux autres, entendues dans notre enfance et répétées dans notre vie d’adulte, ces phrases généralisent certains de nos comportements et sont réductrices : elles nous enferment dans des définitions de nous-mêmes où nous avons du mal à nous reconnaître. Nous les entendons cependant, et elles nous blessent. Ne serions-nous pas capables de faire autrement ? Est-ce la seule représentation de nous-mêmes qui puisse nous être renvoyée ? Nous voudrions « bien agir », mais nous n’y croyons plus. Adresser ces définitions réductrices aux autres a le même pouvoir de réduire à néant les meilleures intentions de leur part : ces injonctions favorisent des façons d’être qui sont à l’inverse de celles que nous souhaitons. « On ne peut jamais compter sur toi » voudrait inciter cette personne à agir autrement, mais perpétue chez elle le comportement dont nous souffrons.

Nous interprétons les faits et gestes des autres à travers le prisme de nos blessures. Et nos réactions sont à la mesure de ce que nous avons cru entendre ou comprendre. Si nous avons eu la sensation de ne pas être compris ni reconnus pour ce que nous avons dit ou fait, il paraît aller de soi d’en vouloir à l’autre, de lui exprimer nos griefs et autres sujets de mécontentement, toutes formes de reproches qui se voudraient déguisés mais n’en sont pas moins reçus comme tels. Nous les justifions à nos yeux par notre souffrance, comme sont justifiées au regard de l’autre les paroles qu’il prononce depuis sa propre souffrance. Nous considérons comme naturel de répondre à des comportements et paroles qui nous font mal en faisant mal à notre tour, oubliant que répondre à l’autre depuis le lieu de notre blessure peut en retour nous blesser. Face à ceux qui nous ont manqué de respect ou de considération, nous importent peu dans l’instant les

conséquences de nos actes. Nous « avons besoin de nous défendre », de « montrer qui nous sommes », de « ne pas être pris pour un ou une imbécile... ».

Cela ne s'arrêtera pas là. Nous allons recevoir en écho à une agressivité de notre part, même contenue, des gestes et des paroles qui vont à nouveau nous faire mal. Parce que nous avons été blessés, nous nous mettons en situation de l'être à nouveau. Cet enchaînement de réactions, d'actes et de mots exprimés de façon irrationnelle et souvent incontrôlée, dans l'intention de faire mal là où l'autre a fait mal, voire de nous venger, ne va pas dans le sens d'un monde qui peut être en paix.

Pourrions-nous mettre fin à cette guerre où les blessés invisibles ne se comptent plus, où personne ne gagnera jamais, tant les racines du mal viennent de loin : une guerre qui semble n'avoir jamais de répit ? Ne pouvons-nous pas prendre soin, chacun pour soi et en conscience, de notre guerre intérieure, des conflits qui nous habitent ? Écoutons nos sensations quand elles s'imposent à nous, regardons les émotions qui nous submergent et envahissent nos pensées : qu'ont-elles à nous dire maintenant de notre histoire, de douleurs que nous revivons malgré nous, des scènes de famille que nous sommes en train de rejouer, une fois de plus ? Nous pouvons nous revoir, petite fille ou petit garçon, dans une situation où nous étions sans voix, dans l'incompréhension de ce que nous subissions de ceux que nous aimions et qui étaient censés nous aimer. Notre plus grande douleur nous vient de ceux que nous avons le plus aimés.

Et plus nous avons été dans l'impossibilité de mettre des mots sur ce que nous ressentions, plus les comportements, les actes, les somatisations vont parler à notre place. Avoir aimé, en même temps que nous en voulions à la personne aimée car nous nous sentions mal-aimés, a engendré un conflit intérieur et nous a réduits au silence. Nous ne pouvions pas, ne voulions pas remettre en question l'amour que nous éprouvions pour nos parents ou d'autres proches, mais dès lors que nous percevions un manque

d'amour de leur part, nous avions mal et d'autant plus mal qu'il était en décalage avec les attentions que nous attendions d'eux. Cette histoire va se répéter tout au long de notre vie : j'aime cette personne qui dit m'aimer, mais son comportement va à l'encontre de l'amour qu'elle prétend éprouver à mon égard. Je veux me séparer de la souffrance que cette relation crée en moi, mais je ne peux me séparer de cette personne que j'aime. Tant de douleurs proviennent de ce dilemme : comment continuer à aimer cette personne qui me fait du mal ? Et dois-je continuer à l'aimer ? Est-elle seule responsable du mal qu'elle me fait ?

Plus nous avons du mal à résoudre ce dilemme, plus difficile est le dialogue avec l'autre ; comme il l'est déjà avec nous-mêmes. Des actes prennent la place des mots qui ne peuvent être dits. Dans le récit biblique de l'histoire d'Abel et Caïn², les premiers fils d'Adam et Ève, on peut lire cette phrase : « Caïn dit à Abel », mais elle n'est pas suivie des paroles attendues. Ce silence précède le meurtre. Avant de commettre l'irréversible, Caïn a une sensation d'irritation, puis une émotion qui s'exprime dans son corps à travers « un visage abattu ». Comme il est envahi par un sentiment qu'il ne peut dire ni dominer, l'action qui s'ensuit est celle du crime.

Caïn n'a pas supporté que le Seigneur « préfère » l'offrande d'Abel (les meilleurs morceaux des nouveau-nés de son troupeau) à la sienne (des produits de la terre, celui-ci étant cultivateur). La racine du nom Caïn signifie « posséder, acquérir, » celle du nom Abel, « la buée ». Cependant le Seigneur l'avait mis en garde sur son sentiment de jalousie. Il dit à Caïn : « Pourquoi t'irrites-tu ? Et pourquoi ton visage est-il abattu ? Si tu agis bien, ne te relèveras-tu pas ? Si tu n'agis pas bien, le péché, tapi à ta porte, te désire. Mais toi, domine-le. »

L'action de Caïn aurait pu être autre : la capacité de voir en face « ce qui ne va pas », et d'entamer un dialogue avec lui-même : « De quoi suis-je irrité, est-ce bien juste de souffrir de la sorte, ne puis-je être plus fort que ce

sentiment, ne pas me laisser dominer par lui ? Aurais-je à douter de l'amour du Seigneur, de l'amour de ma mère, de l'amour de mon père ? » Ce dialogue peut ensuite se poursuivre avec la tentative de se faire entendre et comprendre de l'autre, également de l'entendre et le comprendre, ce qui pourrait donner lieu, qui sait, à une réconciliation. Les conflits sont inhérents à la vie, et la question n'est pas de les éviter mais de voir ce qu'il est possible d'en faire.

Un temps de réflexion peut précéder chacune de nos actions, surtout si elles sont conditionnées par un jugement que nous portons sur le comportement de notre prochain et sur nous-mêmes, en conséquence de ce comportement : nous ne sommes pas aimés, donc nous ne sommes pas aimables. Quelle que soit la situation, nous avons une propension à nous en vouloir : « Pourquoi suis-je ainsi, facilement déstabilisé, incapable de contrôler mes émotions ? J'agis comme un enfant et je me montre sous mon pire jour, je me sens ridicule ! » Nous sommes très doués dans l'art de nous critiquer. Et il est vrai que nos réactions peuvent parfois être qualifiées d'infantiles et d'excessives. Avec le recul, nous savons qu'elles sont dictées par notre passé bien davantage que par la situation présente ou le comportement de notre entourage, de ceux qui nous sont proches, comme de ceux que nous croisons sur notre chemin. Elles sont consécutives à des situations qui déjà nous ont blessés, car nous les avons mal interprétées. Aussi peut-il être utile de remonter à la source, non pas de toutes nos réactions, mais des modes relationnels qui se répètent et font mal, encore et encore.

Nous ne cessons de reproduire le même mode de relation aux autres, tel que nous l'avons mémorisé. Comme un enfant qui parle à sa poupée ou un personnage imaginaire et répète les reproches ou demandes autoritaires que lui ont faites ses parents. Regarder en face ces dialogues intérieurs nous aide à nous libérer de ces mécanismes et habitudes de pensée qui ont des effets néfastes sur nous-mêmes et sur les autres, nous font agir d'une façon

que nous ne contrôlons pas. Ce qui est à l'origine de nos actes nous échappe totalement : nous en attribuons la responsabilité aux autres, des plus connus et aimés, aux figures impersonnelles, tels l'administration ou les gouvernants, l'« État » ou, version légèrement paranoïaque, « les gens », qui nous veulent du mal, et tous les « on » qui ne nous respectent pas, en un mot nous empêchent de vivre comme nous le souhaiterions. Autrement dit, tous ceux qui ont du pouvoir sur la société dans laquelle nous vivons. « Je veux quitter ce pays qui ne respecte pas mes droits. »

Quoi de plus légitime que d'en vouloir à tous ceux qui cherchent à avoir l'ascendant d'une façon ou d'une autre sur nos vies, nous empêchant d'accéder à nos libertés fondamentales d'êtres humains ? Mais les contraintes extérieures, surtout si nous les considérons comme injustes, arbitraires et unilatérales, révèlent une rage, une colère et autres ressentiments qui nous animaient déjà et seront encore longtemps présents si nous n'y prenons pas garde. Il est des jours où « si l'on nous cherche, on nous trouve », il en faut peu pour nous faire sortir de nos gonds et peut-être provoquons-nous malgré nous des situations qui nous donnent l'occasion d'exprimer notre violence. Nous sommes à l'origine des émotions qui nous traversent.

De la même façon, nous écoutons des chansons qui nous font pleurer, et nous pouvons nous rendre malades en assistant, impuissants, aux tragédies du monde. Les peurs qui nous viennent de l'extérieur donnent-elles moins de poids à nos peurs : peur de vivre, d'aimer, de prendre des risques, d'innover ? Nous avons besoin de relativiser nos propres malheurs et nous voulons oublier qu'ils viennent de notre monde intérieur : de nos propres ombres, capables de nous torturer et de nous rendre malheureux, « tous seuls comme des grands », ou plutôt comme les enfants blessés que nous sommes encore.

Notre vie n'a pas la réalité objective que nous lui prêtons, elle prend la teinte que notre regard lui donne, telle qu'il la perçoit, belle ou

catastrophique. Ce sont les interprétations d'une réalité que nous recréons à chaque instant qui éveillent tantôt joies et enthousiasmes, tantôt craintes et désespoirs. « Dites ces mots ma vie et retenez vos larmes », écrit Aragon, dans son beau poème « Il n'y a pas d'amour heureux » ; et Charles Trenet de chanter « Y'a d'la joie, bonjour, bonjour les hirondelles... ».

Réussites ou échecs sont ressentis comme tels à travers le filtre que nous portons sur ce que nous vivons ; c'est à travers cette humeur du jour que nous nous sentons bien ou mal-aimés. Il y a des temps où « tout nous réussit », où « la vie et les autres nous aiment ». D'autres fois, nous ne nous sentons ni reconnus ni respectés, « notre vie n'est qu'un échec » : « Personne ne m'aime et la vie m'a abandonné » sont les certitudes de l'instant. Quand nous sommes envahis d'un mal-être, nous pouvons regarder les pensées qui nous traversent et obscurcissent notre champ visuel et notre psychisme. C'est là que nous pouvons tenter de voir nos réactions à des comportements qui déjà nous ont blessés. Nous constatons que nous n'avions pas d'autres solutions à cet instant-là que de nous comporter comme nous l'avons fait. Nous avons réagi à partir de nos ressentis et interprétations.

Nous ne voyons pas ce que la vie nous offre, nous nous empêchons de vivre pleinement ce qui est bon pour nous, si nous donnons au « mal » une importance telle qu'il envahit le champ de notre conscience. « J'ai mal », « Tu me fais mal. » Aussi, il importe d'aller voir là « où le bât blesse » ; et quelles sont les réactions que nous avons fini par poser comme des habitudes de comportement, ainsi que les conséquences qu'elles peuvent avoir dans notre relation avec les autres et avec nous-mêmes. Le mot « bât » est issu du latin, du verbe *bastare* qui signifie « porter ». C'est le dispositif en bois placé sur le dos des bêtes de somme pour leur faire porter une charge. Si le bât est mal fixé ou trop chargé, il peut causer des plaies, faire souffrir l'animal. « Là où ça fait mal » : là où nous portons au-delà de ce que nous devrions supporter, en continuant à vivre ce qui est « invivable ».

Qu'aurions-nous à répéter encore et encore de nos douleurs du passé ? Les blessures « viennent de loin », et si nous sommes condamnés un temps à les voir se réveiller, à les ressentir à nouveau, avec toutes les conséquences qu'elles peuvent avoir sur les autres et sur nous-mêmes, c'est pour regarder en face ce qui fait mal, le mettre en lumière, avant d'être capables de passer à autre chose : ne plus poser comme allant de soi ce qui n'est qu'une réaction, laisser de la place à d'autres habitudes de comportement, trouver de la fluidité dans nos actes, le juste équilibre dans nos relations aux autres, et nous découvrir sous un autre jour, plus ouverts, plus aimants, plus conscients.

1. Molière, *Le Misanthrope*, acte I, scène I.

2. Genèse 4, 1-12.

2

« Dis, quand reviendras-tu ? »

*« Que tout le temps qui passe
ne se rattrape guère,
que tout le temps perdu
ne se rattrape plus¹. »*

Au moment où je suis née, ma mère « n'était pas là ». Le travail pour me mettre au monde a été long, trop long, difficile : ma mère a subi une anesthésie. Je suis née « sans elle ». L'accueil, toute ma vie, fut un point sensible, un lieu de douleur toujours possible, redoutant cet instant d'absence qui blesse le cœur et renvoie à un sentiment d'inexistence. Il m'a fallu du temps pour donner à cette mémoire la place qui est la sienne, pas davantage, mettre de la lumière sur les ombres imposées à ma joie de vivre, à cet « impossible » de l'autre à être là, pour des raisons qui sont les siennes. Du temps pour apprécier chaque bonne heure, telle qu'elle se donne à vivre, et telle que je me donne de la vivre, avec l'autre, les autres et avec moi-même, pleinement, dans l'accueil de ce qui est.

Ainsi que pour d'autres, les premiers instants de la relation au monde ont été difficiles. Encore bercés par la douceur infinie de sa présence, nous

étions prêts à recevoir de notre maman la promesse d'un amour inconditionnel. Mais, en lieu et place de l'amour attendu, la naissance a été notre première expérience du manque, la violence d'une absence à laquelle nous n'étions pas préparés : le ressenti d'un vide soudain en rupture avec un état de complétude fœtale. Ce « rien » qui n'a pas de mot pour se dire est une violence qui reste en mémoire.

En venant au monde, notre amour est entier et absolu. Même si nous n'avions aucune idée de la façon dont nous allions être accueillis – que sait-on de notre attente à la naissance ? – nous avons perçu que ce n'est pas ainsi que nous aurions voulu l'être : « Ce n'était pas ça. » La plupart du temps, même si nous ne savons pas précisément ce que nous voulons, nous pouvons être heureusement surpris de ce que la vie nous offre ; d'autres fois, revient ce déplaisir d'un « ce n'est pas ça », sans savoir pourquoi. À nouveau sans les mots pour le dire.

Les raisons qui empêchent un premier face-à-face structurant, à l'origine d'un sentiment de sécurité, sont multiples : l'accouchement n'a pu se faire dans les conditions désirées (prématuré, ou difficile, avec anesthésie), et il arrive malheureusement qu'un accident médical dont l'évolution est dramatique entraîne la disparition de la maman au moment de l'accouchement. Il se peut aussi que la mère ne puisse élever son enfant, et ce dernier sera adopté : c'est une autre maman qui sera là. La continuité d'une même présence n'est pas assurée entre la grossesse et le début de vie.

Quelle qu'en soit la cause, les premiers mouvements, joyeux et confiants, vers notre maman, et vers la vie – car c'est elle qui représente à cet instant notre premier contact avec le vivant –, se heurtent à une absence : celle d'un regard et d'un sourire partagés. Nous sommes privés à ce moment crucial de ce que nous espérions : la magie de nous sentir aimés dans la rencontre avec une personne aimée. Sans question.

Recevoir dès que nous venons au monde ce baptême d'amour encourage notre élan spontané vers les autres, sans craindre d'être rejetés ou

abandonnés. Dès lors, nos actes ne sont pas conditionnés par le besoin de recevoir des preuves d'amour. Le souvenir de ce « bon accueil » reçu conforte notre capacité à être aimés. En revanche, l'« absence » à laquelle nous avons été confrontés nous laisse sans défense face à l'inexpliqué, limite notre croyance dans un amour possible, et nous fait perdre confiance dans la façon dont nous pouvons être aimés dans les prochaines années de notre existence. La vie est donc ainsi ? Nous sommes blessés corps et âme.

Là où nous pensions être aimés, recevoir douceur et tendresse, nous ressentons beaucoup de peine et de colère. Nous faisons l'expérience de situations qui font mal, de besoins non assouvis, de demandes inutiles car nous ne sommes pas entendus, ou alors nous avons la sensation qu'il nous faut beaucoup de temps avant de l'être. « Je me souviens d'avoir hurlé pendant des heures avant que l'on vienne vers moi. » Ensuite nous posons les mots de rejet ou d'abandon, manque de reconnaissance, injustice, ou trahison. Ces blessures de la naissance et de l'enfance, nous allons les revivre encore et en corps. Elles mettent des voiles sombres sur notre belle foi en l'amour et la vie.

Les premières fondations de la relation à l'autre seront marquées par la douleur du manque : la conviction, n'étant ni attendus ni accueillis, de n'être pas aimés ni aimables. À la difficulté des parents à être là pour nous et nous donner de l'amour comme nous l'aurions souhaité, fait écho notre difficulté à trouver les mots justes et à penser la situation autrement. La violence est là où au silence et à l'absence d'un être aimé répondent notre silence et notre absence. L'absence soudaine d'un être aimé nous laisse « sans voix ».

Quand un père ou une mère « s'en vont » prématurément, qu'il s'agisse d'une disparition à la suite d'un accident ou d'une maladie, ou parfois d'un geste volontaire, l'enfant « en veut » au père ou à la mère « qui est parti » de ne pas lui avoir donné la présence et l'amour qu'il attendait de lui ou d'elle. Il n'est pas « en droit » de leur reprocher leur absence, il sait

combien cette rage ou cette colère sont injustifiées. Les circonstances de leur départ « n'ont rien à voir avec lui », ces derniers auraient certainement aimé rester auprès de leur enfant. « C'est injuste, mais je me suis sentie abandonnée quand ma mère est morte et je lui en ai voulu. Si elle m'avait vraiment aimée, elle serait restée en vie. » L'enfant se sent coupable de tels sentiments, car la douleur de l'absence est à la hauteur de l'amour ressenti pour « ceux qui ne sont pas là ». Ce conflit entre amour et culpabilité est à l'origine de bien des souffrances.

Cette douloureuse expérience du manque peut se vivre également lors d'une rupture entre les parents, avec le départ de l'un d'eux loin de la maison. « Il a quitté ma mère quand j'étais toute petite, et il m'a quittée aussi. » L'enfant souffre de son côté et il est malheureux de voir ses parents malheureux. Parfois l'un des deux parents l'est davantage, ce qui le met – quel que soit son âge – dans une situation difficile. Il en veut au père ou à la mère qui est à l'origine de cette souffrance, et peut se montrer rejetant face à l'autre dont le désespoir lui est insupportable. L'enfant vit aussi sa propre séparation avec sa vie d'avant : la distance soudaine avec celui ou celle qui va « vivre ailleurs ». Il ne les verra plus tous les jours ni même toutes les semaines. Et si celui qui est absent du foyer est en même temps présent dans un autre, alors l'enfant a la sensation de vivre un abandon et une trahison.

Que faire de cette douleur, comme de toutes celles qui ne sont pas reconnues ? « C'est comme ça, cela ne te regarde pas, ce sont des histoires d'adulte. » La douleur n'est pas nommée, par conséquent aucune parole ne peut l'apaiser ni apporter une consolation : pas de condoléances, ni de cérémonie ou d'acte sacralisé pour nous libérer de la douleur de l'absence. Pour la plupart des séparations que nous subissons, ni fleurs ni couronnes pour les « disparus ». Personne pour nous accompagner dans cet immense chagrin qui semble n'avoir jamais de fin, cette perte dont nous sommes inconsolables. Nous sommes seuls avec cet autre que nous portons en nous

« comme un oiseau blessé », désespérés d'avoir à penser, ainsi que le dit Aragon, qu'« il n'y a pas d'amour heureux² ».

Le mot « disparition » peut s'appliquer à des circonstances où l'enfant que nous avons été a subi la rupture brutale d'un lien : la sensation qu'une personne, dont il était si proche peu de temps auparavant, « n'existe plus ». « D'un jour à l'autre, mon père était loin, il ne faisait plus partie de notre quotidien. » Un être aimé disparaît, c'est nous qui n'existons plus. Cela nous renvoie à notre propre disparition : où sommes-nous quand ce regard aimé s'absente, que devenons-nous ? Est-ce l'être aimé qui n'existe plus pour nous, si ce n'est dans notre mémoire, ou nous qui désormais n'existons plus pour lui ? Et si nous n'existons plus pour ceux dont nous pensions être aimés, sommes-nous capables d'exister pour nous-mêmes ?

Il est un temps où nous en sommes incapables, un temps plus ou moins long en relation avec l'état de sidération dans lequel nous plonge ce départ prématuré. « Comment est-ce possible ? » Nous ne comprenons pas comment cette personne aimée a pu se comporter ainsi et, même si son départ est involontaire, nous lui pardonnons difficilement de nous avoir abandonnés. Pourtant nous savons que « nous n'avons pas le droit » d'en vouloir à ceux qui meurent soudainement d'un accident ou à la suite d'une longue maladie – en quoi en seraient-ils responsables ? La douleur immense qui s'abat sur nous laisse notre cœur vide et désemparé. Il se révolte du mal qui lui est fait.

Personne n'aime souffrir. Nous n'oublions pas les événements et les personnes qui sont à l'origine d'une souffrance. Nous pouvons être injustes à notre tour, et même cruels, si nous considérons que la vie a été injuste et cruelle avec nous. Les douleurs deviennent une mémoire avec laquelle nous allons nous construire, et nous allons leur donner une existence propre. Nous devenons cette mémoire, nous oublions qui nous étions avant que la vie nous blesse.

Notre perception du monde, des autres et de nous-mêmes se transforme, en réaction à ces coups reçus par le destin. À chaque fois, nous prenons pour un fait acquis que la vie est ainsi, elle peut faire mal. Et nous allons vivre avec la peur d'avoir à nouveau mal. La douleur de l'abandon, la perte de confiance dans la continuité d'un amour, où l'autre est là pour nous comme nous sommes là pour lui, ou elle, vont être présentes tout au long de notre existence. Nous allons craindre de vivre à nouveau des ruptures avec les personnes aimées : du silence et de l'absence, comme si notre destinée ne pouvait être autre que cette douleur répétée. Et parce que nous en avons peur, nous allons y être confrontés.

Cette souffrance du manque revient nous visiter, comme une vieille connaissance qui se rappelle à notre bon souvenir : « l'autre qui n'est pas là », « l'autre qui s'en va », « l'autre qui ne sait pas aimer comme nous aurions aimé l'être », « l'autre qui ne donne pas ce que nous aimerions recevoir ». Quand nous pensons avoir rendez-vous avec un homme, ou une femme, nous nous apercevons que c'est avec le manque que nous avons rendez-vous, avec nous-mêmes qui portons la mémoire du manque.

Par conséquent, où que nous soyons, avec qui que nous soyons, et même en présence de ceux qui nous aiment absolument, l'absence de ce que nous aimerions vivre s'impose avec force. Et revient le silence de ce qui ne peut se dire : que dire d'un manque dont nous ne savons comment il peut être comblé, et comment exprimer aux êtres aimés ce que nous souhaitons sans les mots pour le dire ? Enfants, nous ne sommes pas en capacité d'exprimer ce qui fait mal, si ce n'est par l'intermédiaire d'un corps souffrant, et ce que nous cherchons à dire le plus souvent n'est pas compris. Adultes, cette difficulté à nous exprimer et la peur de ne pas être entendus demeurent, comme l'impuissance à penser la situation autrement que ce que nous avons toujours connu. Quand nous aimerions avoir une belle histoire d'amour, dire et recevoir des mots aimants, pouvoir nous élever avec la

personne aimée au-dessus des malentendus, et grandir ensemble, nous avons la sensation de vivre une solitude qui n'aura jamais de fin.

Nous souhaitons combler le manque que nous ressentons, mais comment faire ? Nous sommes en recherche de quelque chose qui pourrait nous satisfaire, mais quoi ? Aussi sommes-nous installés dans une longue attente, douloureuse et stérile : celle d'un amour dont nous pressentons l'existence, que nous appelons de tout notre cœur, de toute notre âme, mais que nous ne pouvons reconnaître car nous ne l'avons pas vécu, pas comme nous aimerions le vivre. Cet amour fantasmé reste un rêve, un idéal inconnu.

Ce qui nous a fait mal, et continue à nous faire mal, nous le connaissons bien. Nous allons le reconnaître ; malgré nous, il nous attire. Nous savons que rien ne viendra de ce côté-là, et pourtant, c'est dans cette direction que notre regard se dirige. « J'ai compris que c'était un séducteur, comme mon père, mais j'ai cru qu'avec moi, ce serait différent. Je l'aurais pour moi toute seule. » « Elle était distante comme ma mère, mais j'allais tout faire pour me faire aimer d'elle. » « Je sais, mais... »

Tant que nous n'avons pas mis de lumière sur les situations qui nous blessent, nous sommes amenés à revivre les mêmes souffrances et nous ne comprenons pas pourquoi nous ne sommes pas aimés comme nous voudrions l'être. Nous sommes dans l'incapacité d'accepter « ce qui est », « la vie telle qu'elle est ». Comme le point noir au milieu d'une page blanche, nous ne voyons que cette douleur du manque, organisons notre vie autour d'elle, avons la tête envahie par « ce qui ne va pas », convaincus que « ce n'est pas ainsi que nous voulons être aimés ». Nos expériences confirment cette injustice et elles s'inscrivent dans notre esprit comme une donnée que nous ne remettons pas en question. C'est un a priori que nous posons et qui se vérifie : les autres ne peuvent nous aimer comme nous le souhaitons.

Là où un témoin non concerné pourrait aisément voir ce qui se passe dans une situation donnée, nous avons perdu toute capacité à avoir un regard distancié. Nous revivons la douleur archaïque avec une telle violence qu'aucun recul n'est possible. Nous sommes au cœur d'un drame qui se rejoue, et nous ne savons comment faire pour calmer notre esprit, apaiser notre cœur : nous avons besoin de dire à d'autres le mot qui fait mal, le comportement « que nous ne pouvons accepter », et nous revenons sur les détails d'une scène qui nous a perturbés, voire traumatisés, pour tenter de comprendre « pourquoi autant de méchanceté », comment une personne aimée peut nous avoir autant blessés ?

1. Paroles extraites de la chanson « Dis, quand, reviendras-tu ? », de Barbara.
2. Louis Aragon, « Il n'y a pas d'amour heureux », *La Diane française*, Seghers, 2021.

3

« Si toi aussi tu m’abandonnes »

« Je garderai ma souffrance
Dans un silence
Sans espérance [...]
Il ne me restera plus rien
Plus rien au monde et plus personne
Qui me comprenne
Qui me soutienne¹ »

Une absence inexpliquée et un silence prolongé alors que nous sommes en demande d’amour ont le même effet dévastateur qu’une autorité brutale et injuste de l’un des parents, ou toute forme d’intrusion dans notre intimité psychique ou corporelle, sachant que l’un et l’autre ne sont pas séparables. Enfants, il est des moments où nous avons eu un besoin viscéral d’être rassurés, et que l’on prenne soin de nous. Nous avions envie de nous abandonner au savoir des grandes personnes qui s’occupaient de nous, à leur capacité à nous protéger. Pour des raisons multiples, ces dernières n’ont pu être là et nous apporter une écoute et les mots de consolation que nous attendions. Parfois, elles n’ont pas pris soin de notre fragilité, et certaines ont abusé de notre crédulité. « Abus » vient du latin *abusus*, « mauvais usage ». N’avons-nous pas subi un « abus de confiance », à chaque fois

qu'il a été fait mauvais usage de la confiance que nous avions envers des personnes aimées ?

À chaque fois que nous est imposée une réalité dont nous ne savons que faire, que nous ne nous sentons ni accompagnés, ni écoutés, ni respectés pour ce qui est à nos yeux essentiel, à ce moment-là de notre vie, nous sommes dans un état de sidération. Atteints « au plus profond de notre cœur », le corps aussi est douloureux. Il subit cette violence et en souffre. Que s'est-il passé ? Est-ce nous qui avons éprouvé des sentiments pour qui n'en valait pas la peine ? Est-ce l'autre qui a trahi la promesse d'amour que nous nous étions faite ? Nous sommes anéantis : arrêt sur image.

Partir, fuir une situation qui fait mal, quitter la personne à l'origine de notre souffrance, même si nous savons qu'il faudrait le faire, cela nous est impossible. Pas maintenant. « Une partie de moi tournait le dos et quittait la pièce. Je ne voulais plus voir cet homme qui dans toutes ses attitudes signifiait qu'il ne m'aimait plus ; mais je restais là comme une idiote, pétrifiée, incapable de faire le moindre mouvement. » « Je la trouvais odieuse et j'étais à deux doigts de la quitter. Mais je ne pouvais pas. L'idée de la perdre me désespérait. » « J'ai toujours pensé que je partirais dès qu'un homme me manquerait de respect. Et pourtant, je reste avec lui car il est parfois très gentil. » À chaque fois qu'une personne manque de considération à notre égard, l'attitude la plus juste serait de quitter les lieux. Mais s'en aller, cela voudrait dire garder notre blessure et l'emporter avec nous.

Nous attendons de la personne qui nous a blessés qu'elle puisse réparer le mal qu'elle nous a fait. Tout de suite. Sinon nous garderons à jamais cette douleur. Seuls, nous ne pourrons en guérir. Toute notre raison n'y fera rien, nous sommes démunis face à cette question sans réponse : pourquoi cette personne aimée s'est-elle comportée comme elle l'a fait ? « Jamais je n'aurais agi de cette façon, parlé sur ce ton. Nous nous entendions si bien. » « Je pensais qu'il m'aimait et j'ai des preuves de son infidélité. Je n'arrive

pas à y croire. » « Elle n'arrêtait pas de me dire qu'elle m'aimait. Pourquoi cette froideur depuis quelque temps ? » Il est des ruptures de fait : l'autre nous a quittés, de son plein gré ou non. Les circonstances sont toujours plus complexes qu'il n'y paraît. Mais il y a d'autres ruptures qui se font à bas bruit, en présence des êtres aimés. Ces derniers sont dans notre vie, parfois ils partagent notre quotidien : ils sont toujours là, nous sommes toujours là, mais « nous ne sommes plus ensemble ».

L'incompréhension face à des comportements qui se répètent et sont « en rupture » avec la relation telle qu'elle se vivait auparavant, dans la tendresse et l'harmonie, nous éloigne des êtres chers. Elle met le doute dans notre esprit, installe une distance avec ceux pour qui nous éprouvions tant d'amour il y a peu, et surtout avec nos propres sentiments. « Où est-il ? » « Que fait-elle ? » « À quoi pense-t-il ? » « Que veut-elle ? » Trop de questions tuent l'amour. Elles occupent notre esprit et prennent beaucoup de notre temps.

Du temps, nous en aurons encore besoin pour nous décider à « nous en aller », même si nous sommes en grande souffrance. Nous restons dépendants de la personne que nous jugeons responsable de notre malheur ; nous sommes dans l'attente d'un geste, d'une parole qui puissent nous apaiser. Nous demeurons sur place, insistons « pour que la relation s'arrange », voulons faire évoluer la situation, refusant que les portes soient fermées – bien souvent, elles ne le sont pas tout à fait, aussi gardons-nous espoir. « Ce n'est pas sa faute, elle est malheureuse. » « Oui, il est insupportable, mais il a tant de qualités par ailleurs. » Si nous partons, ne resterons-nous pas avec l'idée que nous avons mal interprété la situation ? Nous allons attendre que cet homme, cette femme qui nous a blessés, et a réveillé une blessure ancienne, nous ouvre le chemin vers une possible paix. À ceux qui nous font du mal, nous donnons la clé de notre bonheur.

Et tout en reprochant aux autres des attitudes et paroles blessantes, c'est nous que nous remettons en cause. Les accusations alternent avec les

regrets : « Son attitude est inacceptable, mais peut-être ai-je eu moi-même des paroles désagréables ? » « Elle a changé, n'est plus jamais tendre. Qu'ai-je fait ? Qu'ai-je dit qui aurait pu être blessant, sans m'en rendre compte ? » Est-ce nous qui avons eu tort en nous comportant ainsi que nous l'avons fait ? Si l'autre nous a manqué d'attention, voire s'est montré violent dans les mots, ou dans son comportement par des gestes « inacceptables », pourquoi n'avons-nous pas réagi plus tôt, exprimé notre ressenti, imposé notre point de vue ? Il devient difficile de savoir à qui nous en voulons le plus : aux autres ou à nous-mêmes.

« Les autres », qui depuis notre tendre enfance éveillent notre manque et notre insatisfaction, ont de multiples visages : ils ont eu celui de la mère et du père, puis des frères et sœurs, du grand ami et de la grande amie, ou du petit ami et de la petite amie, partenaires de vie ou de travail, des plus proches aux gens de passage, parfois inconnus mais ayant croisé notre route, assez pour nous avoir blessés, d'un mot, d'un regard, d'un geste. Si nous avons besoin de combler une absence dans notre passé, la présence des autres prend une grande importance. De ce fait, nous pouvons souffrir d'un manque de présence chez les autres et être très sensibles à une qualité de présence. Tant que nous sommes obnubilés par ce qui ne nous est point donné, quel que soit le bon vouloir de ceux qui aimeraient nous rendre heureux, nous leur faisons porter le masque du manque : nous ne pouvons voir leur vrai visage. Nous sommes condamnés à vivre avec le manque, aimer dans le manque, être seuls avec le manque.

Une solitude si profonde qu'elle peut « donner envie de mourir », de disparaître du monde des « vivants » dont nous nous sentons exclus : ceux qui y ont leur place et s'entendent entre eux pour quelques arrangements avec la vie. Nous n'avons rien à faire sur une Terre où « nous ne comptons pour personne ». Qu'aurions-nous à attendre de ceux qui ne sont pas là, n'ont jamais été là, et ne le seront jamais pour nous ? Ils vont voir ailleurs, nous aussi nous allons voir là-bas, ailleurs.

Souhaiter se soustraire du monde n'est pas vouloir mettre fin à nos jours. C'est ne plus vouloir exister car nous n'existons pour personne. « Tu m'as oublié, tu vis ta vie sans moi, tu "fais le mort", alors je meurs aussi pour toi. » Rien ne vaut la peine de vivre sans un autre qui soutienne ce désir. « Tu ne veux pas de moi, je ne veux pas de la vie. Si tu ne me désires pas, je ne désire plus vivre. » Nous voulons mourir à la non-présence de l'autre, au non-désir, à sa non-consideration. Nous nous laissons mourir à nous-mêmes.

Ce « mourir à soi-même » peut ne durer que quelques instants : crises de larmes, d'angoisse, refus de se lever, de se nourrir, de parler. C'est une sensation qui nous traverse, ne s'installe pas, fait souvenir d'une histoire ancienne, triste souvenir. Envahis de chagrin, nous perdons nos repères habituels, basculons dans un vide sans forme, un autre espace-temps : où sommes-nous partis ? Il a suffi d'un mot, le plus souvent anodin, une façon de répondre à une question, plutôt de ne pas répondre, un refus à une invitation, pourtant exprimé avec beaucoup de gentillesse. Le ton était évasif ou les raisons évoquées ne nous ont pas convaincus – une seule aurait suffi, nous aurions compris. Nous avons ressenti froideur et indifférence, une mise à distance qui a fait d'autant plus mal qu'elle succédait à des temps de bonheur partagé, l'espoir d'une amitié naissante ou la joie d'un amour possible. L'absence, quand elle succède à une présence, renvoie aux premières absences que nous avons subies sans les comprendre. Cette fois nous espérions un amour qui se vit, pas seulement un amour qui se dit, se promet et puis s'en va.

Il en faut peu parfois pour nous sentir « désespérés ». Nous sommes dans une de ces nuits noires où il fait froid au cœur. Comme « la petite fille aux allumettes² », seule la petite flamme d'un rêve réjouit l'âme : l'espace d'un instant, elle fait apparaître dans une vision fugitive un bonheur possible. « Le soir approchait, le soir du dernier jour de l'année. Au milieu des rafales, par ce froid glacial, une pauvre petite fille marchait pieds nus

dans la rue. Mais, ce jour-là, comme c'était la veille du nouvel an, tout le monde était affairé et par cet affreux temps, personne n'avait le temps de s'arrêter et de considérer l'air suppliant de la petite fille.

“Si je prenais une allumette, se dit-elle, une seule pour réchauffer mes doigts ?” C'est ce qu'elle fit. “Quelle flamme merveilleuse c'était !” Elle en alluma plusieurs qui lui apportèrent des visions de ce qu'elle aurait tant aimé vivre à cet instant-là : la chaleur d'un grand poêle en fonte, une table bien mise avec des bons mets, un arbre de Noël. Elle frotta encore une allumette. Une grande clarté se répandit et, devant l'enfant, se tenait la vieille grand-mère. “Grand-mère, s'écria la petite, grand-mère, emmène-moi. Oh ! tu vas aussi me quitter quand l'allumette sera éteinte : tu vas disparaître comme le poêle si chaud, l'oie toute fumante et le splendide arbre de Noël. Reste, s'il te plaît !... ou emporte-moi avec toi.” »

Ce conte n'est-il pas l'illustration d'un sentiment d'abandon ? Tout autour, les autres partagent le bonheur des festivités, prennent le temps d'être ensemble et de se dire qu'ils s'aiment ; seule l'étincelle d'une petite lumière fugace peut nous éclairer et apporter à notre cœur une chaleur provisoire. Seul l'imaginaire offre un espace de consolation, une présence d'amour, redonne foi en une autre vie possible : connaître le bonheur de nous retrouver dans une maison accueillante, de partager une bonne table et des rires, de recevoir la tendresse d'un baiser et des sourires aimants. Puis, nos forces s'épuisent et nous éprouvons le besoin de nous poser là où nous rencontrons cette chaleur et cette douceur, las de vivre dans la douleur de nous sentir seuls et abandonnés. Pour la petite marchande d'allumettes, cette chaleur et cette douceur sont dans les bras de sa grand-mère qui l'aime d'un amour inconditionnel.

Ce « mourir à soi-même » est l'appel au réconfort d'une présence aimante. L'amour ne peut être séparé du désir de vivre. Souffrir de se sentir abandonné, n'est-ce pas un cri d'amour à la vie ? Cri silencieux dans la

nuit. Qui a souffert d'un manque d'amour n'a pas les mots pour le dire.
Mais le cri est là, muet.

1. Paroles extraites de la chanson « Si toi aussi tu m'abandonnes », de John William.
2. Personnage éponyme d'un conte de Hans Christian Andersen.

1. Paroles extraites de la chanson « La maladie d'amour », de Michel Sardou.

III

« NE ME QUITTE PAS »

*« Je ferai un domaine
Où l'amour sera roi
Où l'amour sera loi
Où tu seras reine¹. »*

1

« Peu m’importe, si tu m’aimes »

*« Peu m’importe, si tu m’aimes
Je me fous du monde entier¹ »*

Narcisse n’existe que pour lui-même : face à lui, le monde n’est autre qu’un miroir, rien ni personne n’a de véritable valeur à ses yeux. Dans la douleur de l’abandon, c’est nous-mêmes qui avons du mal à exister en l’absence d’un « tu » qui prend toute la place. Si « tu » n’es pas là, qui suis-je et où suis-je ? Puis-je être là pour moi ? Si « tu » ne me regardes pas, je n’existe pas pour moi-même. Nous avons ressenti pour notre mère, notre père un amour immense. Nous allons l’éprouver pour d’autres à différents moments de notre vie qui portent le rêve d’une relation qui nous apporte ou nous apporterait enfin le bonheur tant attendu. Comme si nous lui disions, ou aimerais lui dire : « Si tu es là, le bonheur est absolu, si tu n’es pas là, le malheur l’est tout autant. Toi seul, et personne d’autre, peux combler mon appétit de vie, répondre à ma soif d’amour. »

Qui pourrait supporter que soient posées sur ses épaules toutes nos attentes, que dépende de sa seule bonne volonté que nous soyons heureux, ou malheureux ? Aucune relation ne peut combler une soif d’amour infinie,

nous assurer d'être entendus, enfin reconnus pour ce que nous sommes. À cet autre que nous aimons, nous posons des conditions à la mesure de l'amour inconditionnel que nous attendons de lui : « Sois là, à la façon dont je veux que tu sois là. Donne-moi tout ton amour. » Parce que nous les aimons, nous considérons que cet homme, cette femme sont en devoir de nous faire plaisir. Parce que nous les aimons, ils doivent accepter d'être responsables de notre bien-être, et plus encore de notre vie, à chaque instant. Parce que nous les aimons, ils ne peuvent s'absenter de leur tâche essentielle : nous aimer. « Puisque je t'aime, tu me dois tout ! »

Est-il juste de donner un tel pouvoir à l'être aimé, celui ou celle que nous avons investi de toutes nos attentes ? Est-il juste de le donner à quiconque ? Dans le souhait de nous abandonner dans des bras accueillants et aimants, nous prenons le risque de nous sentir abandonnés. Car nous nous sommes abandonnés. « Si tu es là je vis, si tu n'es pas là, je meurs. »

Cet homme, cette femme dont nous faisons dépendre notre existence, non seulement nous « voulons » sa présence, mais nous ne mettons pas de limites à notre exigence : « Je veux que tu sois là et je veux toujours plus, mieux, autrement. » Toute demande de perfection chez ceux que nous aimons nous met dans l'impuissance à avoir ce que nous souhaitons, car elle met l'autre dans l'impuissance de nous donner ce qui pourrait nous satisfaire. Nous le dotons d'un pouvoir tel que nous l'empêchons de nous apporter le bien que nous espérons.

Que faire face à cette double impuissance ? Si nous insistons pour « avoir » ce que cet autre ne peut ou ne veut nous donner, pour des raisons qui sont les siennes, nous entrons dans un rapport de force : nous allons nous battre pour obtenir « à tout prix » ce que nous pensons être bon pour nous. Dès lors s'instaure une volonté de pouvoir : vouloir régner en maître sur l'autre et notre destinée. Si nous passons par cet homme, cette femme pour avoir une vie de rêve, c'est à cet homme, cette femme que nous

donnons tout pouvoir sur notre vie. Un pouvoir qui se manifeste par une demande incessante.

« Je t'aime, donc j'attends que tu sois à la hauteur de mon amour. » Cette façon d'aimer n'est-elle pas à remettre en question : n'avons-nous pas éprouvé dans notre enfance une telle demande d'amour et n'en avons-nous pas souffert ? N'avons-nous pas entendu des mots doux de notre maman et de notre papa : « Tu es ma raison de vivre », « ma plus belle réussite », « mon trésor », tout en nous sentant coupables si nous ne répondions pas à leurs attentes ? Plus tard, nous avons perçu des reproches si nous « vivions notre vie » sans nous préoccuper de leurs propres besoins : « Maintenant, c'est comme si nous n'existions plus ! Tu nous as oubliés. » Nous gardons en mémoire des réflexions et suggestions qui éveillaient l'angoisse de ne jamais en faire assez ou pas comme il faudrait pour leur faire plaisir.

« Avec ma mère, il y a toujours quelque chose qui ne va pas. » « Mon père ne disait rien, mais son silence était pire que tout. Il me glaçait, me laissait entendre que je n'étais pas le fils qu'il aurait aimé avoir. » Ensuite demeure la peur de ne pas répondre à la demande des personnes que nous aimons, d'être critiqués dans nos faits et gestes, quoi que nous fassions, et par conséquent de ne plus nous sentir libres d'être ce que nous sommes.

Ceux à qui nous attribuons les rôles de « bonnes mères » et « bons pères » dans nos vies d'adultes éveillent les mêmes craintes d'un regard réprobateur. Nous nous réjouissons de leur écoute bienveillante, mais ne vaut-elle pas un jour se transformer en critiques et remarques blessantes, n'allons-nous pas entendre, comme dans notre enfance, les mêmes demandes, exprimées ou implicites, et percevoir les mêmes attentes déçues car nous n'écoutons pas les conseils qu'ils nous donnent, n'allons pas dans le sens de ce qu'ils avaient imaginé de « bon pour nous » ? Nous souhaiterions être aimés par des personnes qui ne remettent pas sans cesse en cause ce que nous sommes, un amour qui ne soit pas accompagné d'un comportement exigeant et possessif de la part de l'autre.

Tout en étant présents et aimants, nos parents ont pu nous faire douter de l'amour qu'ils nous portaient, en miroir de leurs propres doutes sur l'amour que nous leur portions. Ils voulaient être « les meilleurs parents du monde » et ils ont fait du mieux qu'ils pouvaient, sans être jamais certains de leur capacité à être ainsi qu'ils l'auraient souhaité. Ils ont attendu des marques d'amour et de reconnaissance de notre part – eux aussi avaient besoin d'être rassurés et ils ont été blessés de ne pas en recevoir. Ils nous ont rejetés, sans en avoir conscience, exprimant une certaine agressivité qui a nous laissé penser que nous n'étions plus, ou pas, aimés d'eux.

« Je n'aime pas la façon dont mon fils se comporte, je le trouve ingrat face à tout ce que je fais pour lui. Ce n'est plus mon fils. Je n'ai plus envie de faire des efforts. » « Ma fille se comporte comme son père, c'est une égoïste, elle ne pense qu'à ses tenues et ses sorties, elle est désagréable avec moi. J'ai été très gentille avec elle, mais je n'ai plus envie de l'être. » Ce n'est pas parce que l'on est « une mère » ou « un père » que l'on est insensible aux marques d'affection reçues, que l'on ne réagit pas au comportement de son enfant, pouvant se montrer rejetant, si l'on se sent rejeté. Les enfants que nous sommes oublient parfois que les parents sont des personnes comme les autres, dotées d'un amour inconditionnel, mais ayant leurs propres blessures.

Qui ne souhaiterait pour son enfant qu'il soit le plus heureux possible ? Bonheur teinté de ce que les parents ont imaginé de meilleur pour lui et aussi de leurs propres peurs : si l'enfant n'a pas une réussite espérée, n'est-ce pas eux qui ne sont pas à la hauteur de leur rôle de père ou de mère ? Eux-mêmes ont vécu la même situation avec leurs parents, ayant peur de les décevoir. « Je ne veux pas que mon enfant répète les mêmes erreurs que moi. » Vouloir le meilleur pour son enfant est une ambition louable. Les parents qui en seraient dépourvus laisseraient penser qu'ils sont indifférents à l'avenir de leurs enfants. Mais les attentes sont complexes et peuvent être contradictoires.

Du point de vue de l'enfant, quel que soit notre âge, les parents attendent que nous soyons « meilleurs qu'eux » dans les domaines où ils n'ont pu accéder à ce qu'ils souhaitaient pour eux-mêmes, ou avoir la même réussite que la leur, afin de pouvoir être fiers en miroir de « leurs » enfants. Dans l'un et l'autre cas, n'ont-ils pas oublié de tenir compte de ce que nous désirions pour nous-mêmes ?

Et une fois que nous sommes parvenus à un statut équivalent, voire meilleur que le leur, et que nous sommes heureux qu'ils puissent être fiers de nous, il se peut que nous ne recevions pas l'acquiescement que nous espérions. « Réussis mieux que moi, mais ne réussis pas mieux que moi. » Quand la demande des parents est ambivalente et que nous sommes en attente de leur reconnaissance, nous éprouvons une douloureuse sensation de manque. Leurs exigences et insatisfactions éveillant des inquiétudes sur la façon dont nous sommes aimés.

De même, des présences très affectueuses ne nous rassurent pas sur la profondeur des sentiments que nous éveillons chez nos parents. Ils nous « entourent d'amour » mais ne nous donnent pas la force d'aller explorer un monde qui ne les rassure pas eux-mêmes. « N'écoute pas tes peurs, mais fais attention. » Et un amour, même généreux en mots tendres et en attentions, n'est pas exempt de critiques et d'insatisfactions qui nous font perdre notre confiance en nous : « Je t'adore, mais... » En de nombreuses circonstances, autant dans ce que nous sommes que dans nos actes, nous éprouvons une sensation de manque quant à l'approbation pleine et entière de nos parents.

Cette sensation pénible de ne pas avoir assez d'amour et de reconnaissance va nous mettre longtemps en situation d'être en attente de ce que les personnes aimées « ne nous donnent pas ». Nous nous installons sans en avoir conscience dans une relation inégale et déséquilibrée. Au lieu d'accueillir dans notre vie et notre cœur ceux qui nous donnent leur présence aimante et expriment le désir d'être en notre présence, nous nous

trouvons régulièrement en position d'être « celui ou celle qui demande ». Nous occupons cette place bien connue : celle d'être en situation de manque.

Nous nous plaignons des absences que nous subissons, prêts à reprocher aux êtres aimés « tout ce que nous n'avons pas » – leur présence, leur affection, leurs attentions –, plutôt que de les entendre exprimer un manque à notre égard. Nous « préférons » rendre ceux que nous aimons coupables de ne pas nous satisfaire plutôt que de nous sentir coupables de ne pas répondre à leur amour et à leurs attentes. Face à ceux qui se montrent généreux, nous craignons en retour une demande plus ou moins explicite : « Regarde tout ce que je fais pour toi. Et toi, que fais-tu ? » Cette phrase, nous ne voulons plus l'entendre, et ne souhaitons pas davantage la prononcer.

Quoi que nous puissions recevoir, nous continuons à penser que « l'autre ne donne pas ce qu'il pourrait, devrait nous donner ». Nous lui en voulons de son comportement « insuffisant » à notre égard, sans nous rendre compte des conséquences que notre exigence sans limite peut avoir sur lui ou sur elle : découragement, incompréhension et lassitude. Il semble que nous attendions « la relation parfaite ». Mais tant que nous continuons à nous plaindre de ce qui est, comme de ce qui n'est pas, aucune relation ne peut nous apporter une pleine satisfaction. Alors que nous le souhaitons de tout notre cœur.

Nous pouvons adresser à l'autre plein de reproches, lui dire qu'il est « décevant », mais nous ne supportons pas de notre côté d'être remis en cause. Nous avons en tête qu'il faut être parfaits pour être aimés. Si nous « ne faisons pas tout bien », nous risquons de ne pas exister au regard de l'autre et d'être abandonnés. « Tous mes actes sont orientés par le désir d'être irréprochable. »

Si nous nous sommes sentis abandonnés par l'un ou l'autre de nos parents – du moins est-ce ainsi que nous avons interprété les faits et

gestes –, ou si nous avons pensé que la vie avait oublié de se pencher avec bienveillance sur notre berceau, cette douleur reste en mémoire. Nous ne sommes pas assurés d'être aimés ; nous craignons de vivre une relation qui sera à nouveau frustrante, distante et réveillera nos vieilles blessures.

Nous nous construisons autour du silence et de l'absence sans savoir les combler. Nous allons vers ceux que nous aimons, mais aucune présence n'apaise, ne met en repos ; reviennent à notre esprit les besoins qui n'ont pas été satisfaits, ainsi que les souvenirs où nous étions malheureux. L'amour, nous l'espérons mais nous n'y croyons pas. Tel que nous l'imaginons, il nous semble inaccessible.

Nos demandes inquiètes nous mettent dans l'incapacité de recevoir ce qu'un être aimé, et aimant, pourrait nous donner. En même temps que nous exprimons nos sentiments à son égard, nous lui demandons « de ne pas partir, de ne pas nous laisser, de ne pas nous quitter, de ne jamais nous quitter ». Celui ou celle à qui s'adresse nos paroles entend : « Je suis une femme ou un homme que l'on quitte, je ne connais rien d'autre qu'une présence absente, que des promesses non tenues, des engagements qui ne viennent jamais, pas comme je le voudrais, pas au moment où je l'aurais tant souhaité. » Nous sommes dans cette posture peu valorisante de l'homme ou la femme « qui se fait quitter ». N'allons-nous pas inciter celui ou celle dont nous souhaitons la présence à agir à l'inverse de ce que nous désirons ?

Nous voudrions dire : « Viens, je t'aime. C'est avec toi que je désire être. » Le message que nous laissons entendre est tout autre : « Tu ne m'aimes pas. Tu vas me quitter. D'ailleurs ton comportement me prouve que je n'ai pas de valeur à tes yeux. » « Je t'aime, mais je suis insatisfaite de la vie que j'ai avec toi. Si tu m'aimais, tu agirais autrement. » « Je sens que tu ne m'aimes pas. J'aurais aimé une femme plus attentive et aimante. Tu me rends malheureux. » Comment pourrions-nous inciter quiconque à

être en notre compagnie si nous lui répétons à longueur de temps qu'il agit mal, nous fait du mal, en un mot, qu'il ne sait pas nous aimer ?

Et si nous ne recevons pas les mots doux attendus, ni la valorisation souhaitée dans le regard de la personne aimée, si nous souffrons qu'elle ne soit pas assez présente ou aimante, nous pouvons nous interroger sur ce que cette absence d'amour de la part de l'autre révèle de notre propre absence à nous-mêmes. Nous sommes prodiges en attentions multiples envers la personne qui a pris place dans notre cœur : vers elle se portent nos pensées et « tout notre amour ». Ne nous serions-nous pas oubliés en chemin ? Les critiques que nous pouvons faire à l'égard de l'être aimé ne sont-elles pas le miroir de notre difficulté à nous aimer ? « Je ne m'aime pas, donc je pense que tu ne m'aimes pas. Je trouve dans ton comportement les preuves de ton absence d'intérêt, de désir, de tendresse à mon égard. Par conséquent, je ne cesse de t'adresser des reproches sur ta façon d'être avec moi car, à l'évidence, tu ne sais pas aimer. »

Et nous « choisissons » celui ou celle qui contribue, à sa façon, par ses mots et ses attitudes, à nous renvoyer cette image négative de nous-mêmes. Cela peut être une personne qui a des difficultés à exprimer ses sentiments, se montre plutôt réservée quant aux attentions et compliments adressés aux autres. N'allons-nous pas favoriser cette attitude « réservée », ainsi qu'une difficulté à se montrer généreux de leur temps et de leur présence en reprochant à cet homme, cette femme ce qu'ils ne donnent pas, ce qu'ils ne font pas pour nous ? En mettant l'accent sur le manque de présence et de présents, d'attentions et de bonnes intentions, « Tu n'es jamais là », « Tu ne penses pas à ce qui pourrait me faire plaisir... », nous « encourageons » sans le vouloir les comportements que nous voudrions voir disparaître. « Il ne dit jamais bonjour » : une mère qui répéterait cette phrase en présence de son enfant ne l'incite pas à changer d'attitude. De même, dire à l'être aimé : « Je constate que tu ne sais pas aimer » n'indique pas le chemin à suivre pour « mieux aimer ».

Si nous imputons aux autres les difficultés que nous rencontrons dans une relation, nous arrivons à cette conclusion qu'ils sont « incapables d'aimer ». Leur égoïsme est l'expression d'un refus à s'engager et relève d'une problématique qui les concerne, et ne concerne qu'eux. Face à un comportement qui ne nous plaît pas, une relation qui, telle qu'elle est, ne nous satisfait pas, une alternative s'offre à nous : « lâcher l'affaire », ou offrir à l'être aimé ce que nous pensons être une chance unique pour lui, pour elle, de découvrir l'amour. Dans ce cas, nous continuons à « tout faire pour cet autre tant aimé » et, en lui montrant le chemin de son cœur, lui permettre de vivre en conscience cette merveilleuse histoire d'amour qui est la nôtre. L'est-elle pour nous deux ?

Peut-on continuer à aimer sans se sentir aimés ? Et avons-nous raison de penser que l'autre ne nous aime pas, ou est-ce notre propre difficulté à accepter l'amour tel qu'il nous est donné ? Ne fait-on pas porter à ceux que nous aimons, et parce que nous les aimons, des émotions qui nous submergent et révèlent des blessures du passé ? Sous prétexte que cet homme, cette femme ont éveillé en nous un trouble certain et du désir, sur lesquels nous posons un peu vite le mot « amour », nous les rendons responsables de nos sentiments à leur égard : « Je te désire, donc je t'aime. Puisque je t'aime, tu dois m'aimer en retour. » S'ils ne répondent pas à notre « amour » avec la même intensité que la nôtre, serions-nous en droit de leur en vouloir ? Plutôt que de reprocher à la personne aimée de ne pas nous aimer « comme il faudrait », et d'en souffrir, ne pouvons-nous, de notre côté, remettre en question notre façon d'aimer ?

Il est un fait, nous avons en mémoire des expériences d'abandon et de trahison. Aussi, nous rêvons de ceux qui jamais ne nous trahiront, ni ne nous abandonneront ; oui, nous en rêvons. Et pour mieux continuer à en rêver, nous projetons dans le futur le plus bel amour possible. Pendant ce temps, nous continuons à répéter les mêmes douleurs passées, à vivre « avec le même manque ». Qui pourrait nous satisfaire pleinement alors que

nous avons « l'intime conviction » de ne jamais pouvoir l'être ? Nous ne cessons cependant d'espérer. Et dans cet espoir d'être aimés comme nous en rêvons, nous sommes prêts à « tout leur donner ».

1. Paroles extraites de la chanson « Hymne à l'amour », d'Édith Piaf.

« Je ferais n’importe quoi si tu me le demandais »

« *J’irais jusqu’au bout du monde,
Je me ferais teindre en blonde, [...]*
*Je renierais ma patrie,
Je renierais mes amis,
Si tu me le demandais.
On peut bien rire de moi,
Je ferais n’importe quoi
Si tu me le demandais¹.* »

« Je lui ai tout donné et il m’a laissée ; je n’ai pas compris. » « J’ai tout fait pour elle, je voulais lui offrir ce qu’il y avait de plus beau, et ce n’était jamais assez. Sa présence m’était essentielle, je ne pouvais imaginer vivre sans elle. » « Toute ma vie, je me suis sacrifiée, dans mon rôle de mère, d’amoureuse, de sœur, d’amie et maintenant de fille... En ne pensant qu’à apporter aux autres ce dont ils avaient besoin, moi j’étais dans ma vie et je ne m’en rendais pas compte. » « J’ai tout fait » : nous avons pu nous dévouer à une ou plusieurs personnes aimées, convaincus de trouver notre bonheur dans ce que nous faisions pour l’autre tant « nous aimons donner ».

Mais sommes-nous certains qu'« aimer donner », c'est aimer bien ? Et avons-nous éprouvé un réel contentement dans un tel don de nous-mêmes ?

Dans le « don de soi » sommeille une attente anxieuse. « Je t'aime tant, donne-moi vite de tes nouvelles, ne me laisse pas seule, quand reviens-tu ? Tu as l'air ailleurs, à quoi penses-tu ? » N'avons-nous pas entendu ces phrases dans le passé ? Certainement avons-nous fait souffrir ceux qui nous aimait, éveillé chez eux du chagrin et de l'inquiétude. Chagrin et inquiétude que nous avons nous-mêmes connus dans notre enfance.

Ceux-ci ont contribué aux histoires tristes que nous nous racontions, quand nous étions désemparés, voire désespérés face à l'absence de notre mère, de notre père, de « ceux qui comptaient le plus » pour nous. Et nous manifestons cette même douleur dans notre vie d'adultes : nous continuons à exprimer notre insatisfaction à ceux que nous aimons, s'ils ne répondent pas à nos attentes ainsi que nous le souhaitons. Les insatisfactions et déceptions face à des attentes se répètent à l'infini : en écho à notre propre histoire et à celle des autres, nous adressons des reproches et nous en recevons tour à tour.

Même quand nous pensons offrir à l'élu de notre cœur un amour absolu, n'est-ce pas une demande d'amour absolue ? Dans notre désir de « tout donner », ne cherchons-nous pas à nous assurer d'être « totalement aimés », de n'être jamais abandonnés ? Pourrait-on quitter une personne aimante, généreuse, si merveilleuse, mère veilleuse, avec ses bons soins et belles attentions ? C'est ce que nous pensons. Nous imaginons qu'en apportant à l'être aimé ce dont il a besoin, et même ce dont il ne sait pas avoir besoin, nous serons valorisés à la hauteur de nos dons, et nous en deviendrons plus désirables à ses yeux. Il nous en sera reconnaissant et nous aimera jusqu'à la fin de ses jours.

Donner, est-ce un plaisir que nous offrons à l'autre, ou à nous-mêmes ? N'est-ce pas le souhait implicite de nous rendre aimables et de nous assurer d'exister au regard de l'autre ? Est-il possible d'éprouver le simple plaisir

de donner ? « Simple » a pour racine *plek* qui a donné *plectere* en latin, « plier ». Nous savons par expérience que nous avons pu « nous plier en quatre » pour une personne de notre entourage sans recevoir un geste de gratitude : ce « retour » que nous espérons sans oser parfois l'exprimer et qui nous semble « aller de soi » n'est jamais venu. « Avec tout ce que j'ai fait pour elle, j'aurais attendu un peu plus de reconnaissance de sa part. »

Ce don de nous-mêmes sans limite peut être l'occasion de nous faire plus de mal que de bien, et il éveille au sein de la relation plus de tensions que de bien-être. Les attentes insatisfaites donnent lieu à des reproches : ceux que nous aimons, sont désormais égoïstes et injustes à nos yeux. Ces personnes ont-elles changé de comportement ou notre regard s'est-il transformé en constatant qu'ils ne nous donnaient pas ce que nous attendions d'eux ? De la même façon que nous pouvons « trop aimer », nous pouvons « trop donner ».

Ce « trop » se fait à nos dépens. En pensant nous conformer aux attentes des autres, n'est-ce pas vouloir qu'ils répondent à nos attentes ? Nous prenons ainsi le risque, encore et encore, d'« être déçus » : de revivre la douleur du manque, face au silence et à l'absence. Silence et absence d'« amour » en retour de ce que nous avons donné « avec amour », et de reconnaissance pour ce que nous sommes. De même que des maris et femmes fortunés se demandent parfois s'ils sont aimés pour eux-mêmes ou pour leur argent, il peut devenir difficile de savoir ce qui « est aimé de nous » : est-ce notre façon d'aimer, notre apparence, notre intelligence, nos talents divers, nos services et notre dévouement au quotidien, nos biens, notre statut social, le cas échéant ?

Dans notre obsession d'être aimés, nous voulons donner le meilleur de nous-mêmes et convaincre les autres de notre amour. Nous cherchons à éviter qu'ils aient le moindre doute sur l'authenticité et la profondeur de nos sentiments, nous assurer qu'ils ne connaissent aucune forme de manque, d'absence ou de silence. Nous sommes là, prêts à les combler à la moindre

demande, au-delà de leurs espérances. Les destinataires de ces bonnes intentions sont envahis par la démesure d'un amour qu'ils ne souhaitent pas, arrêtés dans leur propre élan par des propositions, invitations ou cadeaux qui ne laissent pas d'espace à leur désir ni à leur possible expression. Pris de court par une générosité dont ils ne savent que faire, leur plaisir à recevoir n'est pas tel que nous l'avions imaginé ; alors que nous aurions aimé recevoir une reconnaissance de leur part pour « tout » ce que nous leur offrons. « Aime-moi avec tout le bon que je veux te donner et à la façon dont je veux que tu m'aimes. » Nous leur apportons ce qu'ils ne souhaitent pas recevoir et attendons d'eux ce qu'ils ne peuvent nous donner.

Nous sommes à la fois très « généreux », et perpétuellement insatisfaits. En évitant à l'être bien-aimé de connaître le manque, ou toute forme de frustration, nous les gardons pour nous. De son côté, là où nous le pensons comblé, il ne l'est pas. Qui pourrait l'être par notre seul pouvoir ? Il peut être tenté d'aller voir là où d'autres éveillent son désir pour des nourritures inconnues, ou inaccessibles, celles qu'un autre homme, ou une autre femme ne lui offre pas d'emblée. Il nous quittera pour ceux qui ne cherchent pas à le combler et éveilleront chez lui un manque.

Nous avons laissé à cet homme, cette femme « toute la place ». « J'accepte tout, j'ai peur en exprimant mon mécontentement ou en mettant des limites de la perdre. Maintenant elle peut faire ce qu'elle veut. Je lui suis tout acquis. Elle n'a plus aucune raison de faire des efforts pour me plaire ou faire attention à ce qui me convient ou pas. » « Moi je vis dans un monde de plus en plus restreint, adapté à ses besoins. Lui, c'est “qui m'aime me suit”, il a tout l'espace qu'il souhaite pour faire ce qui lui plaît, quand il le désire. C'est pas un boulevard que je lui ai laissé, c'est une autoroute. »

Cruelle répétition des sentiments amoureux. Si notre manque est la seule chose que nous croyons connaître de l'amour, nous allons le perpétuer à l'infini. Tant que l'enfant que nous sommes encore continue à crier ses

besoins insatisfaits, quelles que soient les personnes et quel que soit leur don, il ne voit que le manque d'amour.

« Je passe après », ces mots sont le refrain douloureux d'une vie pour ceux qui se sont sentis abandonnés dans leur enfance, parfois dès leur naissance. Une mère ou un père qui « n'a pas de temps pour nous », ne « nous voit pas », « ne nous écoute pas », nous fait vivre une « douloureuse absence » ; ce d'autant plus si elle succède à une promesse d'amour. La souffrance du manque est celle d'un amour perdu : un bel amour dont nous avons eu le goût avant qu'il disparaisse.

Face au manque, la confiance vient à manquer. Ne recevant pas le moindre « signe de vie », nous sommes anéantis, vidés de notre propre élan de vie : en apnée, suspendus à « des nouvelles », « une réponse », « un appel ». Nous attendons et nous n'y croyons plus, mais seul ce qui vient de l'être aimé pourra nous apaiser. Attendre : suspendre sa respiration à un souffle qui ne vient pas de nous.

Nous perdons toute spontanéité pour appeler, proposer ou même oser nous projeter dans l'avenir, certains que ni notre vie ni ce que nous sommes ne sont intéressants ni à prendre en considération. « Il me voit quand cela l'arrange, et je ne sais pas quand ce sera. » « Je n'ose rien demander à mon amoureuse, j'ai compris qu'il me fallait m'adapter à ses désirs du moment, sinon rien. » « Je constate qu'il ne fait pas le moindre détour pour me voir, si ce n'est pas son chemin. » Et à force de crier dans le vide pour que cessent l'absence et le silence, nous sommes sans voix.

L'attente est source de souffrance. La blessure n'est jamais loin. Même notre silence est chargé de tristesse, plein de larmes retenues. Que faire ? Et est-ce notre faute si nous souffrons de l'absence de l'autre, si nous avons dans le passé souffert de l'absence de notre mère ou du départ de notre père ? « Je ne sais pas être seul », « Je n'ai pas de désir si l'autre est absent. » Nous n'aimons pas notre absence de légèreté, ce que nous sommes devenus, dépossédés de nous-mêmes. Nous ne savons plus si c'est

à l'autre que nous en voulons, ou à nous de lui donner tant d'importance alors qu'il nous en donne si peu. Est-ce cela, l'amour ?

Les messages de l'être aimé sont contradictoires ; aussi, nous continuons à espérer tout en craignant que cet espoir soit vain. « Je ne comprends pas ce qu'elle veut. Un jour, je suis l'homme de sa vie, le lendemain, je n'existe plus. » Tant que le doute demeure, notre esprit est tourné vers ce qui peut, et ne peut pas, arriver. Nous ne sommes pas « tranquilles ». Un état d'anxiété alterne avec une humeur joyeuse, dépendant des faits et dires de l'être aimé, de ce qui apparaît comme sa bonne volonté à « poursuivre la relation », « trouver du temps », « faire des efforts », « être à notre écoute », ou nous laisse entendre que « cela ne changera jamais ».

« Tout plutôt que le silence et l'absence. » Dans l'incapacité à supporter le manque créé par l'absence de l'être aimé, nous souhaitons maintenir le lien, coûte que coûte, ne pas laisser le vide s'installer : nous remplissons l'espace resté vacant par des petits signes qui se voudraient légers, souhaitons nous assurer que nous ne sommes pas oubliés. Nous envoyons des mots doux et tendres, espérant qu'ils puissent à leur tour inspirer celui ou celle qui les reçoit, leur donner le goût de revenir vers nous. L'imagination ne manque pas à ceux qui, pendant l'enfance et l'adolescence, se sont sentis abandonnés. Connaître la solitude ne donne d'autre choix que de la peupler comme nous le pouvons, d'apprendre à vivre en pensée et dans l'imaginaire la relation avec les autres : aimer en silence, et pleurer aussi en silence, exprimer en secret nos souhaits d'une vie autre où les êtres aimés sont présents et aimants. L'imagination est fertile pour communiquer avec un autre, même en son absence.

Cette imagination, nous l'utilisons pour nous rassurer et ne pas importuner ceux que nous aimons. « Tout va bien, je ne veux pas déranger, par peur de perdre l'autre. » Dans le souvenir d'un passé qui reste actif dans notre mémoire, persiste le goût amer des plaintes d'une mère réclamant des

attentions de notre part et davantage de présence, les agacements d'un père nerveux et autoritaire, les explosions de colère de l'un ou de l'autre face à ce que nous avons fait ou n'avons pas fait. Ce sont autant de souvenirs qui nous font éviter d'emprunter des comportements que nous voulons fuir chez les autres : les reproches entendus dans notre enfance ont pour effet que nous nous interdisons d'en faire à notre tour.

Si nous éprouvons une sensation de manque, nous allons éviter de le montrer et taire nos attentes. Nous préférons afficher une autonomie qui met en avant la belle vie que nous avons : tout plutôt que d'exposer nos failles et exprimer des regrets ou critiques face à ceux que nous aimons. Nous donnons à voir une légèreté et une compréhension de la situation « pour ne pas faire de vagues », cherchant à rassurer les autres par des « Il n'y a pas de problème » : surtout ne pas « ennuyer les autres avec nos états d'âme ». Mais, ne soyons pas dupes, nous laissons apparaître notre impatience, témoin de notre impuissance à dire et à prendre le risque de « faire bouger la relation ». Notre calme n'est qu'apparent.

Nous « gardons pour nous » ce qui nous fait souffrir. Nous ne savons par quel moyen faire évoluer la relation. Nous pourrions dire : « Je souffre de ce que tu ne me donnes pas, mais je ne l'exprime pas, et je souffre également de ce que je sens être une insatisfaction de ta part, à laquelle je ne souhaite pas ou je ne peux pas répondre. » Nous vivons avec la double crainte : celle d'importuner les autres par nos plaintes, mais aussi d'être malheureux de ne rien dire des comportements qui nous blessent, et nous donnent la sensation de ne pas être aimés. L'attente et l'insatisfaction peuvent ainsi se perpétuer à l'infini.

Si nous les reconnaissons comme telles et nous les accueillons, acceptant qu'il nous faudra « vivre avec », nous n'espérons plus de l'autre qu'il réponde à notre absolu, ni de nous-mêmes de répondre à son absolu. Alors nous pourrons vivre avec l'autre aimé et avec ceux qui nous

entourent ; de même, nous y trouverons plus de tranquillité avec nous-mêmes.

1. Paroles extraites de la chanson « Hymne à l'amour », d'Édith Piaf.

3

« Je me suis fait tout petit devant une poupée »

*« Je subis sa loi, je file tout doux
Sous son empire¹. »*

L'élan d'amour « absolu » que nous ressentons n'est-il pas la nécessité d'être aimés, en réparation de nos blessures passées, et le besoin d'être parfaits au regard de l'autre, pour nous sentir exister ? Si notre bonheur dépend de celui ou celle que nous aimons, nous sommes impuissants à agir dans le sens de ce que nous souhaitons : notre existence est entre les mains de cette personne bien-aimée, notre salut, dans l'amour qu'elle nous porte. Aussi, nous sommes capables d'en « faire beaucoup » pour multiplier les chances d'être aimés : nous offrons sans compter notre temps, nos pensées, ce que nous estimons être le mieux pour lui, pour elle. Satisfaire ses désirs est notre priorité. Nous prenons sur nos propres obligations afin d'être là, présents pour lui ou pour elle. « Je fais passer ses contraintes avant les miennes. Je me rends libre à sa convenance. » Nous ne sommes plus dans notre temps, mais dans celui de l'autre, sans prendre en considération tout

de ce que nous sommes prêts à faire pour nous adapter à ce que lui, ou elle, attend de nous.

Tous nos désirs sont orientés vers cette personne tant aimée : ce qui est bon pour elle devient bon pour nous. Notre emploi du temps s'organise selon cette gymnastique de l'esprit qui est de prévoir ce qui « pourrait lui convenir » afin de nous rendre disponibles, quelles qu'en soient pour nous les conséquences. Nous remettons à plus tard de régler des questions personnelles : elles ne semblent plus prioritaires, de même que nous offrir des plaisirs que nous avions prévus et qui nous apparaissent à cet instant secondaires. Tout ce qui n'est pas cette personne a perdu de sa saveur.

Là est l'emprise : « mettre de côté » notre propre vie, et « au second plan » nos désirs. Nous finissons par nous perdre de vue. Nous avons souffert de « passer après » les besoins des autres quand nous étions enfants, de ne pas être leur priorité, et nous continuons à nous comporter de la sorte avec nous-mêmes : à faire passer ce dont nous avons envie après ce que nous jugeons bon pour l'autre. Cet autre, élu de notre cœur, nous l'avons mis sur un piédestal et rien n'est trop beau pour lui. Nous ne souhaitons rien d'autre que son amour, par conséquent l'assurance d'être aimables à ses yeux.

« Je suis trop gentille, je sais, mais c'est plus fort que moi. » « Mes amis trouvent que je suis trop sympa avec elle ; c'est vrai, je pense à son plaisir avant le mien. » Ce qui ne nous convient pas et que nous acceptons dans un premier temps pour « avoir la paix » et « ne pas faire d'histoires » nous fait mettre de côté nos ressentis et nos propres souhaits : « C'est plus simple de m'adapter à ce que mon mari veut », « L'essentiel est que ma femme soit contente. » Sans oser le dire, nous souffrons d'une situation qui ne nous satisfait pas : « Ce n'est pas grave », « Personne n'est parfait », « Cela va s'arranger. » C'est une façon de remettre à plus tard la résolution d'un problème. Pour l'instant, nous ne voulons pas prendre le risque de perdre cette relation qui nous tient à cœur.

Nous nous sommes interrogés sur une possible infidélité, nous avons constaté des mensonges et l'incapacité à avoir des réponses claires face à nos doutes. La présence de l'être aimé est celle d'un fantôme idéalisé, un amant ou une amante que nous avons parés de nos plus beaux rêves, mais nous sommes seuls à des moments cruciaux de notre existence, quand il aurait été bon et même nécessaire qu'il puisse « être là », « avoir un geste », « être à l'écoute » et apporter son aide et son soutien. L'absence se ressent fortement dans les moments heureux que nous aimerais partager ; n'est-elle encore plus évidente dans les épreuves que nous traversons ? Nous prenons peu à peu conscience que nous ne pouvons pas compter sur lui, sur elle dans notre vie. Il nous faut voir en face cette relation qui n'en est plus une ; peut-être ne l'a-t-elle jamais été ?

Percevoir « ce qui ne va pas » ne signifie pas que nous sommes prêts à le reconnaître. « Je ne suis pas bien dans cette relation, mais je suis incapable de prendre une décision. » Notre acceptation passe par des petits arrangements avec une réalité qui nous apparaît sous un jour de moins en moins favorable, avec des zones d'ombre que voyons parfois, puis que nous oublions. Nous voulons poursuivre cette belle histoire que nous avons commencée. Nous ne sommes pas capables de remettre en question notre amour, pas maintenant : « C'est si fort, ce qui nous relie l'un à l'autre. Comment penser que cela puisse être fini ? » Nous voudrions laisser encore une chance à notre belle romance : « Laissez-le-moi encore un peu, mon amoureux². »

Oui, notre histoire est unique et pourtant, une question nous préoccupe et revient sans cesse : « M'aime-t-il, m'aime-t-elle ? » Tout le comportement de la personne aimée nous laisse entendre son amour et en même temps nous voyons des preuves de son indifférence à notre égard. « Si elle m'aimait, elle ne se comporterait pas de cette façon. » « Il n'en a rien à faire de moi. Je continue à me raconter des histoires toute seule de mon côté, je suis ridicule. » Nous cherchons l'occasion de nous confier sur

« le sujet » qui a pris le pas sur tous les autres, poser des mots afin d'alléger notre esprit, comprendre tout en sachant que nos questions sont sans réponse. Nous voudrions trouver un peu de paix dans des paroles réconfortantes : « J'ai l'impression de devenir folle. »

Nous sommes de plus en plus mal à l'aise de nous plaindre tout en n'ayant rien changé à notre vie : d'aimer encore cette personne, alors que notre entourage nous incite depuis longtemps à partir. « J'ai honte de moi, je préfère me taire. » Il est un temps où nous choisissons de « ne plus rien dire » pour éviter d'entendre des réponses qui de toutes les façons ne pourront nous satisfaire, et nous feront mal. Quoi que nous puissions dire, nous serons incompris. Cette situation nous fait souffrir : c'est un fait. Et les regards qui nous sont portés, comme les conseils qui nous sont prodigués avec insistance ne nous soulagent d'aucune façon. Mais ont-ils raison ? « Nous ne savons plus ce qui est vrai. »

Nous, ce que nous savons est que la guérison ne viendra pas avec la décision de mettre fin à cette relation, et qu'un temps nous est nécessaire, temps que nous ne pouvons évaluer, mais suffisant pour panser nos plaies. Nous avons besoin de comprendre comment nous « en sommes arrivés là » : de faire la part, dans ce que nous avons vécu, de « ce qui était si bien », nos merveilleux souvenirs, et de nos mauvaises expériences, ce qui ne pouvait pas durer. Un cheminement intérieur nous est nécessaire pour être en paix avec nous-mêmes.

Nous ne sommes pas en paix. Notre sentiment amoureux, s'il peut éveiller notre plus grande générosité, réveille également nos démons de possessivité, de jalousie, et une capacité à accepter « tout et n'importe quoi » pour ne pas perdre « notre amour » ; la personne bien particulière qui éveille des sentiments très doux est capable de nous mettre dans tous nos états. Le retard nous rend impatients, un mot de travers et notre réaction ne se fait pas attendre, un regard ou geste déplacé et nous sommes déjà prêts à

prendre la fuite car nous nous sentons mal-aimés. Nos propres comportements nous échappent, et nous ne nous reconnaissons plus.

Notre patience et notre tolérance à la frustration sont sans limites. Incapables de voir les souffrances que nous endurons, nous acceptons de vivre des situations que nous aurions fuies il y a peu, avec force et détermination. Est-ce nous qui agissons ainsi ? Cet état d'abnégation et de soumission, nous ne le reconnaissons pas. Nous ne pensions pas pouvoir faire de tels compromis avec nous-mêmes. Il se peut que nous ayons engagé notre cœur avec un homme ou une femme qui étaient engagés ailleurs : avec une autre personne, un autre pays, un autre mode de vie, une passion qui prenait tout son temps. Nous n'avons pas pris la mesure de ces priorités dans la vie de l'être aimé. Il nous paraissait juste de les respecter, mais nous avons eu à supporter une absence de disponibilité et d'écoute à nos propres priorités, subi des absences et des silences qui n'étaient pas justes pour nous.

En laissant à l'autre une liberté de mouvement, nous avons cru lui donner une preuve de respect et de générosité ; n'est-ce pas devenu une absence de respect et de générosité pour nous-mêmes, une infidélité à nos propres valeurs ? Pour ne pas perdre la relation avec cet autre tant aimé, nous avons perdu confiance en nous, en notre intuition et en notre lucidité. Que ne sommes-nous pas prêts à sacrifier de notre liberté pour nous faire aimer ?

Or, l'expérience montre que si nous oublions nos désirs, c'est l'autre à son tour qui finira par oublier ce que nous désirons ; si nous ne prêtions pas attention à ce qui nous fait plaisir, l'autre ne sera pas attentif à nous faire plaisir. En même temps que nous avons donné toute la place à l'autre, nous nous sommes dévalorisés. Comme sur une scène de théâtre, le rond de lumière éclaire la personne aimée, tandis que nous, nous restons dans l'ombre. « La lumière de ma vie, c'est toi. » « Tu es ma joie de vivre. » Ces paroles sont belles à condition de ne pas imaginer qu'en dehors de la

présence de l'être aimé à nos côtés, nous n'avons pas accès aux bonheurs de la vie, nous sommes « éteints » : c'est « la fin du monde », de notre monde.

Quand nous attendons des autres qu'ils nous permettent d'avoir de la valeur à nos propres yeux, n'oublions pas que l'*« on ne prête qu'aux riches »*. Si nous ne sommes « rien » avant même que d'autres portent leur regard sur nous, nous continuerons à n'être « rien » en leur présence. Aussi, face à des comportements qui nous donnent la sensation que nous ne sommes pas respectés, nous nous en rendons immédiatement responsables. Notre amoureux ou amoureuse nous quitte et nous sommes convaincus que c'est « notre faute ». N'est-ce pas nous qui n'avons « pas su le garder », qui n'avons pas su « faire durer » l'amour ? *« Un jour il viendra, l'homme que j'aime, et quand il croisera ma route, je ferai de mon mieux pour le faire rester³.* » Quand il se présente à nous, comment dire « non » au bonheur et, quand il s'en va, ne pas se sentir responsable de « n'avoir pas su le garder » ?

Nous n'avons pas confiance en nos capacités à nous faire aimer de l'autre, jamais assurés de plaire, tels que nous sommes : nous ne pouvons penser a priori que l'autre va nous écouter, nous regarder, s'intéresser à nous. Avons-nous été auparavant écoutés, accompagnés sur notre chemin ? Peut-être nos parents avaient-ils du mal à écouter, n'ayant pas trouvé dans leur jeunesse une présence attentive et aimante. Ou bien étaient-ils dans leurs propres rêves et leurs insatisfactions, trop occupés à vouloir être aimés et réussir leur existence, pour être disponibles aux demandes de leurs enfants. C'est en étant écoutés que nous apprenons à écouter.

Sinon nous restons en attente de mots apaisants et tendres qui puissent nous apporter un réconfort quand nous sommes malheureux. Et nous avons du mal à exister sans recevoir l'approbation des autres concernant nos actes et nos paroles, la reconnaissance de leur part que nous agissons « comme il faut ». Dans cette attente, nous trouvons au contraire des signes dans le

comportement des autres qui réveillent notre blessure. Toute notre attitude est conditionnée par la peur de revivre l'absence, toute forme d'absence ; nous sommes envahis par une persistante sensation de manque et nous interprétons dans ce sens les faits et gestes des autres. Cette attente déçue trouve l'occasion de se vivre dans tout regard croisé, même le plus « anodin », non personnalisé, derrière un guichet, ou dans des rencontres « qui nous importent peu », au sein d'une administration et toute forme de « commerce » avec l'autre, où on s'attend à de la bienveillance. À chaque fois le verdict s'impose telle une sanction : nous ne sommes pas intéressants, pas aimables.

Nous avons développé une grande sensibilité à la façon dont nous sommes aimés. Nous sommes touchés par les regards et sourires qui « ne trompent pas » : s'ils viennent du cœur, ils remplissent notre cœur d'une certitude d'amour. Quand ils n'ont de l'amour que l'apparence, comme c'est le cas pour certains gestes et paroles, nous le ressentons. Ces derniers semblent empruntés à un mode d'emploi : comment « se faire aimer », « faire plaisir », « se faire pardonner ». Ainsi, nous pouvons recevoir des fleurs pour réparer, « comme si de rien n'était », une absence, une infidélité, un « ce n'est plus ça » difficile à masquer, ou un « beau cadeau », dans le sens où il a du prix, mais rien ne pourra jamais remplacer des sentiments sincères. Ce d'autant plus que nous nous sentons étrangers à ce qui nous est offert : « toujours des roses quand j'aime les tulipes », « une montre, à moi qui n'en porte jamais ». Ces attentions nous sont-elles adressées, ou font-elles plaisir à ceux qui nous les adressent et auraient envie de se raconter et de nous raconter une belle histoire ? Le seul cadeau n'est-il pas celui qui vient conforter un amour déjà présent ?

Quand l'absence de regard et d'écoute se répète dans nombre d'attitudes et nous laisse entendre que « nous n'exissons pas » pour l'autre, que faut-il en penser ? Oui notre cœur est sensible à l'authenticité des sentiments exprimés ; mais ne prenons-nous pas trop à cœur ce qui est dit, ce qui est

fait, interprétant ces faits et dires en relation avec une mémoire douloureuse ? Est-ce bien une absence d'amour de l'autre à prendre en considération, ou le fait de notre sensibilité exacerbée à toute sensation de manque ? Serait-il juste, à partir d'un malentendu, d'avoir « le cœur gros », de sentir un poids sur notre poitrine, lequel transforme notre regard sur la relation et l'empêche de se vivre sereinement ?

Quand nous souffrons, nos réactions sont impulsives. Prenons garde à un excès de sensibilité qui nous fait prendre la fuite ou une distance inappropriée dès que nous ne sommes pas certains d'être aimés. Si les autres n'expriment pas leur amour comme nous le souhaiterions, n'oublions pas qu'ils peuvent être fatigués, préoccupés, « pris » par leur travail, ou des difficultés actuelles à résoudre, et surtout qu'ils sont eux-mêmes porteurs de mémoires douloureuses.

1. Paroles extraites de la chanson « Je me suis fait tout petit », de Georges Brassens.
2. Paroles extraites de la chanson « Mon Dieu », d'Édith Piaf (paroles de Michel Vaucaire).
3. Paroles extraites de la chanson « The Man I Love », de George Gershwin.

Séduite et abandonnée¹

*« Je suis malade
 Complètement malade
 Comme quand ma mère sortait le soir
 Et qu'elle me laissait seule avec mon désespoir
 Je suis malade
 Parfaitement malade
 T'arrives on ne sait jamais quand
 Tu pars on ne sait jamais où². »*

Nous avons été très heureux, avec notre amoureux, notre amoureuse, et maintenant, ils ne sont pas là, plus là. Nous gardons en mémoire les moments bénis de notre rencontre : nous étions dotés d'une créativité jusque-là inconnue. L'amour nous inspirait, révélait des talents de poète que nous ignorions, et notre quotidien se parait d'une magie nouvelle : d'une capacité à vivre des « instants de rêve », alors que nous avions la sensation de nous être endormis auparavant dans la banalité d'une routine sans intérêt. Chaque rendez-vous était une promesse de félicité : il mettait le cœur en joie, exaltait notre imaginaire. Toutes les occasions de nous retrouver, de partager des « sorties » comme des temps d'intimité, étaient

des « échappées belles » ; nous n'avions pas besoin d'aller loin pour faire un beau voyage, vivre l'extase des « transports amoureux ».

L'émotion y était intense. Ces instants merveilleux n'étaient pas cependant sans éveiller des inquiétudes. Allions-nous « être à la hauteur » d'un tel bonheur, de notre amour, de ce que nous attendions l'un de l'autre ? En constatant que cette relation prenait une importance de plus en plus grande dans notre vie, nos craintes s'ampliaient : celles de ne pas « savoir y faire », de ne pas être assez bien, jamais assez bien. Le doute concernait notre comportement mais aussi celui de l'autre. Si celui-ci était aimant ou devenait distant, nous étions très heureux ou profondément malheureux.

Nous savions les « moments de magie », par nature imprévisibles, mais nous cherchions l'écrin idéal pour leur venue : les plus beaux lieux, les plus beaux cadeaux. Nous avions envie de nous « faire beaux » pour les beaux yeux de l'être aimé. Nos rencontres étaient une fête : nous « préparions la table », y posions des mets délicieux et nous réjouissions de cette légère ivresse du temps qui ne ressemble à aucune autre.

Dans ces instants, la vie était sans question. Le sentiment d'incertitude n'avait pas lieu d'être en présence l'un de l'autre. La joie d'être ensemble prenait le dessus sur nos peurs, sur tout. La légèreté et la fluidité faisaient s'envoler nos craintes d'être mal-aimés. Il nous arrivait de nous interroger sur notre avenir ; même si les instants que nous vivions avaient un goût d'éternité, nous avions le souhait de les faire durer. Était-il possible qu'un jour nous puissions nous quitter, et perdre cette plénitude et cette joie partagée ? Cette pensée traversait notre esprit. Nous avions confiance en notre bel amour et cependant, nous savions que cet autre tant aimé pourrait un jour disparaître de notre vie, que notre désespoir serait à la hauteur du bonheur que nous avions vécu.

Si la séparation s'avère être un jour définitive, il ne nous reste « que nos yeux pour pleurer ». Elle peut être ponctuelle et ce n'est pas la première. « Nous sommes merveilleusement bien, puis sans raison apparente, plus de

son, plus d'image. Quand je l'appelle, il ne répond pas ; et il ne me rappelle pas. Puis il revient, comme si de rien n'était. Et je m'en veux d'avoir douté de notre amour. » « Pourquoi, dès qu'elle s'éloigne, me laisse-t-elle sans nouvelles un temps qui me paraît infini ? Quand je lui en fais le reproche, elle ne comprend pas ; comment puis-je penser une seconde qu'elle ne m'aime pas ? » Des hommes, des femmes nous mettent en situation d'attente et ce de façon répétitive. Si nous les aimons et avons déjà vécu des abandons, nous allons vivre au rythme de leurs présences et de leurs absences.

Ils réveillent une sensation de manque, possiblement présente chez chacun de nous. Elle nous concerne tous avec une intensité variable. Nous avons le souvenir d'instants où nous étions seuls et désemparés, avec un désespoir impossible à contenir. Nous étions alors dans un état de dépendance absolue à l'égard des personnes qui pouvaient nous soulager de nos peines. Leur présence et leur réassurance nous étaient nécessaires, avec un sentiment d'urgence qui pouvait faire craindre leur mort, ou donner le désir de mourir, s'ils ne venaient à l'instant même à notre secours. La nécessité d'une présence, celle de notre mère dans un premier temps, puis d'autres personnes aimées, était une question de vie ou de mort.

Cette importance accordée à une personne, telle qu'elle nous fait désirer sa présence comme « ce que nous désirons plus que tout » et fait craindre son absence comme « la pire chose que nous puissions vivre » est à l'origine d'une grande souffrance. Cette attente exacerbée et focalisée sur une personne, ainsi que l'angoisse associée à la crainte de la perdre nous font vivre une emprise qui nous éloigne de plus en plus de nous-mêmes. « Quand il part, j'ai l'impression de m'arrêter de vivre, je peux rester des heures sur mon canapé à ne rien faire. C'est brutal, sa façon de disparaître ; il est très présent, et après, plus rien. » Nous allons rester longtemps dans l'attente de revoir cet homme ou cette femme qui nous a donné à croire « au grand amour », et vivre dans l'obsession de son retour. Nous gardons le

souhait qu'il ou elle revienne, nous revienne : l'espoir de retrouver avec lui, avec elle un goût de vivre qu'ils ont emporté avec eux ? « Il est parti, plein de mon amour, et je suis restée avec une douloureuse sensation de vide. » « Elle m'a quitté, emportant avec elle le meilleur de moi-même. »

Cet homme, cette femme n'étaient-ils pas aimants dans un premier temps, ne laissaient-ils pas entendre qu'ils seraient là, toujours là, nous assurant de leur amour et nous rassurant : ils se disaient prêts à nous donner ce que nous avions toujours souhaité. Nous voulions y croire. Nous y retrouvions la promesse de la mère, du père : celle d'un amour inconditionnel. Mais cet espoir d'un amour fusionnel et absolu a donné lieu à la même déception que d'autres vécues dans le passé. « Les années passent et à chaque fois, c'est la même désillusion qui fait suite au rêve d'une présence indéfectible. Et je m'interroge : "Quelle place ai-je dans sa vie ?" » Quand la douleur revient, le doute s'insinue et met fin à notre légèreté. La joie que nous avions connue s'en est allée.

Notre obsession, si nous nous sommes un jour sentis abandonnés, est de ne plus être abandonnés. Tout signe laissant entrevoir la possibilité que l'autre puisse nous quitter est déjà un abandon ; quelles que soient les activités de l'autre, ses obligations, son absence de disponibilité pour des raisons qui n'ont rien à voir avec nous, ses propres peurs d'aimer ou d'être aimé, la seule chose que nous voyons est qu'il n'est pas là, pas comme nous voudrions qu'il le soit, preuve évidente qu'il ne nous aime pas ou plus.

Pourtant n'avons-nous pas tout fait pour lui plaire ? « Je ne cesse de m'adapter à ses besoins, lui n'en a rien à faire des miens. » Cette propension à en faire toujours plus pour l'autre qui, lui, « ne fait aucun effort de son côté » a pour conséquence, non seulement de nous faire souffrir de l'absence, mais de nous en vouloir à nous-mêmes d'avoir donné la priorité à un homme, une femme pour qui nous ne sommes pas une priorité. « Je suis vraiment trop bête, c'est à moi que j'en veux. J'ai refusé des rendez-vous importants pour être avec lui. Jamais je ne l'aurais mis

dans la situation où il me met sans cesse : je ne décommande pas au dernier moment. Cela veut bien dire qu'il n'en a rien à faire de moi, que notre relation n'a aucune valeur pour lui et que je suis une imbécile de lui donner tant d'importance. » Le chagrin vient de cette conviction d'aimer celui ou celle qui ne nous aime pas.

Un rendez-vous annulé ou une indisponibilité peuvent être interprétés comme un manque de considération. Il est d'autres circonstances où les empêchements ne mettent aucunement en cause le lien existant avec la personne aimée, la permanence de cette relation dans la vie et le cœur de l'autre : à l'évidence, des facteurs étrangers à son désir provoquent des empêchements à se retrouver et à être ensemble. Là est la difficulté : faire la part des comportements qui justifient ou non de se sentir mal-aimés, et par conséquent de poursuivre ou non la relation.

« C'est une relation toxique, je me sens beaucoup mieux depuis que j'y ai mis fin. » Des douleurs à répétition, à la suite de rendez-vous qui ne sont pas honorés, d'engagements non tenus, de petites phrases qui nous blessent, d'un sentiment d'éloignement, nous font ressentir qu'il ne s'agit pas d'un amour ou d'une amitié authentique et partagée.

L'art d'un séducteur n'est-il pas d'offrir le meilleur, de laisser croire à un possible bonheur avant de disparaître et s'en aller vers d'autres aventures ? Il se retire, après avoir créé les conditions propres à nous faire rêver. Nous avons goûté, en sa présence, à une sensation d'exister jusque-là inconnue, et une fois que la vague d'amour nous a submergés, il n'est déjà plus là. Touchés par la flèche de Cupidon, ayant fait l'expérience du « septième ciel », il nous est difficile d'oublier cette extase, même passagère. Comment revenir à notre vie d'avant ? Tout le reste nous est devenu indifférent ; même ce qui auparavant nous apportait du plaisir.

Dès lors, prenons soin de ne pas nous prendre au jeu dangereux de ceux qui aiment user de leur pouvoir et ont à leur disposition une arme fatale : la capacité de nous atteindre en plein cœur, de tuer notre élan de vie et notre

confiance en nous-mêmes. Nous pourrions « tomber de haut », abandonner ce que nous aimons le plus et ne plus nous reconnaître. Jusqu’où sommes-nous capables de nous perdre de vue ou de perdre la tête ?

Sommes-nous prêts à nous exposer sans défense à un tueur en série ? Nous sommes rarement les seules victimes de ceux qui cherchent dans l’amour à dominer les autres : ceux qui prennent plaisir à utiliser la force de leur séduction afin de voir comment elle agit. Ces derniers prennent soin de multiplier leurs proies ; si l’une vient à manquer, une autre restera sous leur domination. Donner à quiconque le pouvoir de transformer notre vie, au sens de nous rendre plus vivants, c’est lui donner le pouvoir de nous réduire à néant.

En déposant entre les mains d’un ou de plusieurs êtres aimés notre possible jouissance et joie de vivre, nous leur donnons le pouvoir de nous faire vivre l’enfer. En offrant notre amour, en toute sincérité et confiance, nous exposons nos blessures et parfois nous sont dévoilées des failles que nous ignorions jusqu’à ce qu’elles nous soient ainsi révélées. Notre fragilité est mise à nu. Et si notre bonheur dépend de leur bon vouloir, nous devenons objet de « leur bon vouloir ». Savent-ils eux-mêmes ce qu’ils « veulent » ? Sont-ils conscients de ce qu’ils font, de « ce qu’ils nous font » ? Sous l’influence de leurs blessures passées, certainement nous font-ils vivre des blessures dont ils n’ont pas conscience.

Si notre bonheur était associé à une personne bien particulière, nous mesurons l’importance que celle-ci a prise dans notre vie. Nous y étions « si attachés », comment a-t-elle pu s’en aller et nous laisser seuls avec nos souvenirs ? Nous y tenions « plus que tout ». « Tenir plus que tout » à une personne, une situation ou même des objets, c’est vivre dans la peur d’en être privés, ou de voir se détériorer, s’abîmer et perdre de sa valeur ce qui nous « tient à cœur ». Nous avons à l’esprit que l’être aimé, un jour, puisse « ne plus être comme avant » et que la relation se transforme : voir s’installer peu à peu une distance, un silence, alors que « nous sommes si

proches », « si bien ensemble ». Nous souffrons déjà à l'idée que cet homme, cette femme qui compte tant pour nous puisse ne plus faire cas de nous, et que pour lui, pour elle, désormais, nous n'exissons plus. Perdre une personne aimée, nous savons ce que c'est, nous l'avons vécu dans le passé.

« Quand elle ne me rappelle pas, j'ai l'impression de mourir. » « Si je n'existe plus pour lui je n'existe plus pour personne et encore moins pour moi. » Pour ceux qui se sont déjà sentis abandonnés dans le passé, comment voir dans le silence autre chose qu'une répétition de cet abandon ? « Si quelqu'un met des heures à me répondre, je me dis que je ne compte pas pour cette personne. » Nous ne sommes « rien pour l'autre », « la dernière roue du carrosse ». « Je passe après tout le monde. » Le temps de l'autre est précieux, le nôtre n'a pas de valeur. La vie de l'autre est pleine, satisfaisante, intense, la nôtre est sans saveur. « À chaque fois qu'il oppose un refus à mes désirs, c'est comme si la vie me disait "non", le bonheur n'est pas pour toi. » Une présence qui nous est refusée, c'est la vie qui se refuse à nous ; si l'autre ne veut pas de nous, c'est notre existence qui est en jeu. « Je n'existe pas pour lui, je n'existe pas pour moi. » Nous ne donnons aucune valeur à notre vie. Une personne n'a pas de temps pour nous, pas de regard aimant, pas de gestes de tendresse, de paroles rassurantes, nous donne à penser que nous ne sommes pas désirables à ses yeux ; nous sommes certains d'être à l'origine de cette absence d'amour. Est-ce bien juste ? Sommes-nous seuls responsables du comportement de l'autre ?

Face au silence, nous interprétons le pire, et à chaque fois que nous souffrons d'une absence, nous croyons en être la cause. Le silence peut avoir un autre sens que celui que nous imaginons : « Je ne sais que te dire ni que faire de cette relation : de toi, de moi, de nous. Je ne sais où est mon désir, là où j'en suis, là où je suis : que puis-je te donner de moi et que puis-je accueillir de toi ? Je ne sais que répondre à ton attente, mais je ne veux pas te blesser. Alors je préfère me taire. Je laisse passer du temps. » Le silence reflète un malaise que celui qui se tait préfère garder pour lui : des

mots blessants ne s'oublient pas, ils restent en mémoire. Une fois prononcés, ils laissent des traces indélébiles. Souvent, ils « dépassent notre pensée », inspirés par une colère, des doutes ou des peurs qui ne sont peut-être que passagers. Ce qui n'est pas simple ne se conçoit pas aisément, et ne peut se dire clairement. Le silence est un choix par défaut. Pour nous qui le subissons, il fait mal.

Le temps n'est pas un allié : plus le silence dure, plus il désespère, inquiète, provoque un profond chagrin et met en colère alternativement. Il nous torture. Il est une question sans réponse : qu'y a-t-il à comprendre derrière ce silence ? Il est un espace béant, ouvert à toutes les interprétations : « Il ou elle ne veut plus me voir, c'est certain ! Rien n'est dit et je dois comprendre que c'est fini ! Qu'ai-je fait, qui ne lui a pas plu ? Ou quelque chose de grave est-il arrivé, et je ne le sais pas ? J'ai tort de lui en vouloir, il faut que je prenne de ses nouvelles. » Certains s'assurent en regardant le compte Instagram ou Facebook que ne sont pas morts ces êtres aimés devenus des fantômes : ceux qui ont disparu d'un jour à l'autre sans dire un mot. Ils sont bien vivants. Ce constat rassure et en même temps, il signifie pour la personne délaissée que son bien-aimé ou sa bien-aimée a décidé de son plein gré de disparaître. Pourquoi ? Est-ce de l'ennui, de l'indifférence, un désamour ?

« C'est comme si mon amour avait brutalement fermé la porte, sans raison apparente. » Cette disparition soudaine n'est-elle pas une fuite, une incapacité à s'exposer, à se confronter aux autres, à prendre position ? Le silence dès lors peut être considéré comme un comportement que nous réprouvons, et s'il n'a pas lieu d'être selon nous, nous pouvons de notre côté prendre position. Mais comment répondre au silence ? De même, nous mettre en colère face à une personne absente n'est en rien constructif et peut avoir un effet destructeur sur nous-mêmes et sur la relation, engendrer ou perpétuer le conflit, au lieu de permettre un dialogue.

Le silence est une violence. Il constraint au silence, nous empêche de nous exprimer, de connaître les causes d'une mise à distance. Si des reproches nous sont faits, ne pourrions-nous les connaître, et le cas échéant, nous expliquer ? Celui ou celle qui nous impose des temps de silence n'a-t-il pas lui-même subi dans son enfance la violence d'un silence imposé : silence d'une absence d'écoute ? N'a-t-il pas vécu des événements traumatisants et reçu aucune parole pour apaiser sa douleur ? « Je me suis fait abuser dans ma jeunesse et personne ne m'a entendue. » « Ce sont les autres que l'on écoutait, mais moi, jamais. » « Quoi que je puisse dire, j'avais toujours tort. » Les silences disent une souffrance passée qui n'a pu se dire. On peut se taire mais ne pas être heureux de le faire.

Au-delà du silence, nous pouvons entendre cette difficulté chez l'autre à s'exprimer, la prendre en considération et la respecter. Et penser que nous ne sommes pas le seul, ou la seule, à qui est réservée cette attitude soudaine de retrait, voire de rejet. Nous en subissons moins les effets si nous ne l'interprétons pas comme un abandon, et n'y voyons pas un comportement de l'autre dont nous serions responsables. Ce n'est pas notre faute.

Ceux qui imposent absence et silence ont-ils conscience des effets de leur comportement ? Pour certains, la permanence est là, celle de l'amour ou de l'amitié. « Je pense à toi, mais en ce moment je n'ai pas beaucoup de temps... Je te fais signe dès que j'ai un moment. » « Je t'aime, mais... » Il y a un « mais » à une possible disponibilité : « Je ne suis pas dans ses priorités, semble-t-il », « Je ne fais pas partie des choses importantes pour lui. » Quelle qu'en soit la cause, cela ne nous empêche pas de nous sentir délaissés et d'en ressentir de la douleur.

Aussi, nous mettons tout en œuvre pour ne plus nous confronter à l'abandon. En même temps que nous souhaitons de tout notre cœur être aimés, et vivre une relation de confiance, nous nous construisons une vie où nous n'aurons plus – ou moins – à souffrir de l'absence des autres. Nous organisons notre existence, en aménageant un monde intérieur aussi bien

qu'une vie extérieure bien remplis, selon le principe que l'on n'est jamais mieux servis que par soi-même. N'étant pas assurés d'être bien accompagnés, nous apprenons à être indépendants et à créer notre propre univers. « Puisque je suis seule, je me débrouillerai seule, je me donnerai à vivre ce qui a du sens pour moi et me donne le goût de vivre », « J'ai appris à vivre seul, je ne veux pas m'attacher à une personne en particulier, je fais ce qui me plaît quand j'en ai envie, je ne veux plus rien attendre de personne ; ainsi, je n'aurai pas à souffrir de quiconque. » Nous ne prenons pas le risque d'être à nouveau abandonnés, mais laissons-nous facilement entrer un être aimé dans notre vie ?

1. *Séduite et abandonnée*, film de Pietro Germi, 1964.

2. Paroles extraites de la chanson « Je suis malade », de Lara Fabian (paroles d'Alice Dona et Serge Lama).

1. Paroles extraites de la chanson « Ne me quitte pas », de Jacques Brel.

IV

« TANTÔT UN DÉLICE, TANTÔT UN MARTYRE »

*« Vous qui savez
ce qu'est l'amour
voyez Mesdames [...]
ce que j'éprouve [...]
je ressens comme
plein de désir
tantôt un délice
tantôt un martyre¹. »*

1

« C'est compliqué ! »

Cela se passe en Espagne : un homme vient chanter tous les soirs sous les balcons de sa belle, convaincu que c'est elle la femme de ses rêves et de sa vie. Amoureux fou, il invente chaque jour de nouvelles mélodies. Mais la belle ne se montre pas, demeure lointaine et invisible ; il insiste et revient cependant, jusqu'au jour où il voit les persiennes s'entrouvrir, apparaître dans toute sa splendeur cette femme dont il est épris et renaître son espoir d'approcher de plus près sa dulcinée. L'amoureux poursuit ses avances, inspiré et porté par un désir grandissant. Puis un jour – que nous pourrions dire fatidique –, la belle avance sur le balcon, se penche vers lui et dit : « *Ahora sube* » (Maintenant, monte). C'est alors qu'il recule d'un pas et dit dans un grand soupir : « *Que complicación !* » (Que c'est compliqué !).

Enfant, quand j'entendais les adultes raconter cette histoire et en rire, je ne comprenais pas pourquoi. Il m'a fallu du temps et de l'expérience pour savoir ce qu'était l'ambivalence. La mienne, je la vivais sans la nommer ; celle des autres, je la percevais, sans y mettre davantage de mots. L'ambivalence est présente dans grand nombre de nos sentiments, de nos pensées, de nos actes ; le plus souvent nous n'en avons pas conscience. Si l'on suit sa définition première, nous pourrions éprouver dans le même temps, et pour la même personne, deux sentiments opposés. Or nous

acceptons difficilement l'idée de pouvoir aimer une personne tout en éprouvant à son égard un sentiment de haine. Aussi l'ambivalence dans le domaine des sentiments s'exprime-t-elle davantage par : « Parfois je l'aime et parfois je ne l'aime pas », ou bien : « Je l'aime, mais cet amour est impossible. » Ou bien encore : « Je l'aime et j'ai peur. » Peur qui est parfois telle que la perspective d'un bonheur partagé fait souffrir autant qu'elle crée du plaisir.

L'histoire de cet homme qui est tenté de « faire marche arrière » à l'instant où la femme « aimée » l'invite à venir vers elle révèle notre difficulté à nous réjouir pleinement, et à dire « oui », au moment où notre rêve est sur le point de se réaliser. Nous n'avons aucun doute sur le choix de la personne aimée et notre propre capacité à nous engager vis-à-vis d'elle, tant que « rien n'est possible ». Qui ne connaît ce sentiment de désirer ardemment une relation, ou de voir l'aboutissement d'un projet important, tout en « ne le désirant pas » ; précisément, tout en craignant sa survenue, ce qui semble contradictoire avec l'intensité de ce désir. Il est un temps où « l'impossible » nous conforte, tandis que le « possible » nous effraie dans sa part d'inconnu et de nouveauté.

Nous ne sommes pas prêts à ce que notre idylle imaginaire prenne forme et que se réalise enfin ce que nous attendons depuis toujours : vivre ce que nous avons envie de vivre. De la même façon que nous avons peur de laisser être ce qui est possible, nous continuons à croire en ce qui est impossible. Nous ne sommes pas décidés à remettre en question une relation ou une situation qui « ne peuvent se vivre », et à nous tourner vers d'autres horizons. Nous continuons à rêver d'une vie ou d'un amour idéal, tout en tournant le dos au « bon qui pourrait nous être donné à vivre ».

Nous croyons savoir où est notre bonheur, tant qu'il reste une intention, un espoir, la vision d'un avenir radieux. Et nous ressentons, ne serait-ce qu'à y penser, une douce félicité. Savoir dans quelle direction nous souhaitons aller apporte une grande paix intérieure. Notre élan est « un »,

entier, tourné vers ce qui donne un sens à notre existence et qui peut être en lien avec une ou des personnes que nous aimons. Cela peut être dans un premier temps une mère, un père, un grand-père, une grand-mère, un professeur, toute personne dont la présence est investie d'un regard qui nous importe et nous porte : leur attention bienveillante et leur confiance nous « donnent des ailes » ; bien souvent, ils représentent par ce qu'ils sont et ce qu'ils font un exemple pour nous. Nous pourrions leur dire : « Je suis heureux, heureuse de savoir que ce qui me plaît peut te plaire, car j'aime te faire plaisir. »

Ce regard peut un jour se transformer. Demeure cet amour qui nous conforte dans nos capacités à réussir car « nous en avons tous les atouts », mais il n'est plus « inconditionnel » : nous percevons des déceptions à notre égard face à « notre mauvaise volonté » et un jugement, considérant nos efforts pour « être un bon élève » insuffisants : « Tu ne mets pas toutes les chances de ton côté, c'est dommage car tu as tout pour réussir ! » « Je sais que tu es plein de talents, mais tu ne fais rien de tes journées », « Tu es intelligente, mais si tu continues comme cela, tu n'arriveras jamais à rien », « Pourrait mieux faire » : ces mots se veulent encourageants, mais s'ils rassurent sur nos potentialités, ne contiennent-ils pas une part de reproche ? Nous sommes tristes de ne pas répondre aux attentes de ceux qui nous sont chers. Le chagrin de déplaire est profond et s'il donne parfois la force de nous dépasser, il peut aussi nous décourager et nous empêcher d'avancer.

Nous avons envie de prouver ce dont nous sommes capables, tout en rejetant qui nous rejette et nous « rabaisse » ; comment donner le meilleur de nous-mêmes si nous ressentons de la part de ceux que nous aimons un regard dévalorisant ? Et si nous souhaitons « réussir » dans ce que nous entreprenons, c'est par amour pour eux et dans le désir de leur plaire, mais aussi avec un sentiment de colère et de rage à l'idée qu'ils puissent, une fois encore, y « trouver à redire ». Face à ce que nous percevons comme une ambivalence – « Je t'aime comme tu es, mais j'aimerais que tu sois

autrement », nous devenons nous-mêmes ambivalents : « J'ai envie de te faire plaisir, et je n'en ai pas envie. »

Tout au long de notre vie des personnes vont incarner cette figure possiblement aimante, tout en étant autoritaires et « jamais contentes » de ce que nous pouvons être ou faire, même quand nous mettons tout en œuvre pour les satisfaire – au moins le croyons-nous. Nous continuons à nous rendre aimables tout en étant déstabilisés par un regard dévalorisant, même s'il est compensé par « des mots gentils » censés nous réconforter. Jusqu'au moment où notre propre élan de bien faire va s'accompagner d'un profond découragement : « Je n'y arriverai jamais. » Et tout en refusant les critiques qui nous sont faites, nous ne cessons de nous critiquer nous-mêmes. Nos « combats » pour prouver ce que nous sommes capables d'être ou de faire sont à nos yeux « perdus d'avance ». Là où, enfants, nous étions dans la joie et l'enthousiasme à l'idée d'entreprendre de nouvelles activités et de faire face aux différents défis que la vie nous proposait, nous sommes « abattus », « anéantis » : « bons à rien ».

À chaque fois que nous sommes en attente d'un regard qui nous donne vie, nous allons craindre d'être confrontés au regard qui tue : de nous retrouver, une fois de plus, face à un œil critique sur l'orientation que nous avons choisi de prendre. Si nous dépendons d'un regard, quel qu'il soit, considérant qu'il peut décider de notre destin, celui-ci va se démultiplier en autant de personnes que nous rencontrons et à qui nous allons donner le pouvoir d'infléchir notre vie. Nous allons peu à peu perdre de vue notre capacité à décider de notre existence, et souffrir des influences multiples que nous subissons.

Aussi, dès lors que nous attendons de nos parents, de notre amoureux, notre amoureuse, d'une institution ou encore de lois gérées par la société qu'ils puissent statuer sur notre sort et nous offrir la réponse espérée, sommes-nous envahis d'inquiétude. Nous pensons à ce qui pourrait « ne pas se passer » comme nous le souhaitons et sommes déjà prêts à en vouloir à

ceux qui pourraient nous empêcher de rendre notre bonheur possible : déjà malheureux à l'idée qu'ils puissent nous rendre malheureux.

Si « les autres » et « la vie » allaient dans le sens de notre souhait, ne serions-nous pas les personnes « les plus heureuses du monde » ? Sans ces obstacles extérieurs qui s'opposent à nos désirs, l'existence serait facile et nous aurions, à n'en point douter, trouvé la personne de notre vie, le travail qu'il nous faut, le lieu parfait, ou le mode de vie tel que nous l'avons toujours imaginé. Attendre des autres l'acquiescement à ce que nous voulons voir se réaliser, tout en sachant la part de difficultés inhérentes à ce souhait, est le moyen de ne pas nous mettre face à notre propre ambivalence. La responsabilité des décisions qui nous importent est dans le camp de l'autre ; ainsi pouvons-nous garder la conviction de savoir qui nous aimons et ce que nous voulons faire de notre vie. « Ce n'est pas notre faute » si nous ne sommes pas heureux comme nous le voudrions !

« Cela ne dépend pas de moi », « Ce n'est pas le moment. » Tant que nous mettons notre vie entre les mains des autres ou remettons « à plus tard » la possibilité d'être avec telle personne, de suivre telle orientation ou de commencer telle activité, nous n'avons pas à nous poser la question de la légitimité de notre désir. Nous avançons vers le ou les buts que nous nous sommes fixés, convaincus de savoir ce qui est juste pour nous. Nous nous inscrivons dans une dynamique de réussite aussi bien sociale qu'affective, sachant que les deux sont liées – faire plaisir par notre réussite. Tournés vers l'avenir et ce que nous pensons nécessaire pour nous satisfaire et satisfaire ce que nous aimons, nous posons le bonheur dans un avenir possible, mais « pas tout de suite ».

« Vivons heureux, vivons cachés. » Ne donnons pas à voir à des yeux indiscrets ce qui nous tient le plus à cœur. « Tout était objet de critique quand j'étais jeune, maintenant je me tais quand quelque chose de beau m'arrive. » « Je garde pour moi mes rêves ; s'ils se réalisent, il sera temps de les dire. » « Je remets à plus tard de montrer ce dont je suis le plus fier.

La moindre réflexion pourrait me gâcher mon plaisir. » « Moi, si j'étais toi... » peut commencer un certain nombre de phrases que nous préférerions ne pas entendre. « Je le dis pour ton bien. Tu en feras ce que tu voudras, mais... », « Tu peux essayer ces études, mais avec tes résultats scolaires cela m'étonnerait que tu y arrives », « Tu veux faire de la danse, vas-y, mais avec ta taille, tu n'as aucune chance », « Cette fille, elle n'est pas pour toi. Mais tu fais ce que tu veux », « Cette relation, moi, je ne la sens pas. Mais si tu l'aimes. » Les secrets protègent des paroles maladroites ou des silences lourds de sous-entendus : « Je ne dis rien mais je n'en pense pas moins. » L'espace de notre désir n'est pas contaminé par le regard d'un autre : nous n'avons pas à nous confronter dans l'immédiat à un rejet ou à un jugement. Nous pouvons vivre notre vie en toute tranquillité : précisément, nous pouvons rêver en paix.

Nous avons besoin des rêves pour l'émotion qu'ils nous procurent. Crées par notre imagination, ils nous comblient : qu'ils concernent notre vie amoureuse, une réussite professionnelle, ou la résolution d'une situation difficile, ils nous transportent dans un monde sur mesure. Et nous souhaitons donner vie à ce qui, nous en sommes certains, « peut nous rendre heureux ». Nous avons envie de faire confiance à une existence qui nous voudrait du bien.

Mais, en même temps, nous craignons de mettre en lumière ces rêves qui nous sont chers, de peur que des paroles, des regards ou des gestes d'incompréhension – nous ne nous sentons pas compris et nous ne les comprenons pas – puissent éteindre la flamme naissante d'un amour, d'un projet, ou l'aboutissement d'études, de travaux et de pratiques de longue date. Cela ne pourrait-il pas en empêcher la réalisation ? Nous fuyons l'instant où ce que nous entreprenons sera couronné de succès ; de ce fait, nous nous interdisons d'aller au bout de ce à quoi nous aspirons et ainsi nous nous empêchons d'éprouver le plaisir que nous pourrions en retirer. Nous croyons mettre tout en œuvre pour notre réussite, mais une part de

nous met des freins à notre ambition, car cette réussite, nous « la voulons et nous ne la voulons pas ». Nous ne nous donnons pas les moyens d'être pleinement heureux.

« Je veux “être quelqu'un” et n'“être personne”, me mettre en lumière et rester dans l'ombre ». Dans notre champ de vision intérieure, nous n'avons pas dépassé les empêchements que nous mettons à la réalisation de notre désir. N'allons-nous pas décevoir à nouveau, nous confronter au jugement de ceux que nous aimons, les trahir dans leurs désirs pour nous ou désirs pour leurs propres vies, qu'ils n'ont pas réalisés ? « Se faire plaisir », n'est-ce pas dans notre esprit nous satisfaire aux dépens de ceux qui nous aiment, ainsi que nous avons pu le constater chez nos parents, quand notre père ou notre mère, en s'octroyant de vivre ainsi qu'il ou elle le désirait, a « fait mal » à l'autre qui l'aimait ? « Mon père a choisi de vivre comme il l'entendait, mais il a rendu ma mère très malheureuse. » Est-il juste de « s'en aller pour être plus heureux ailleurs », « vivre une ou des aventures pour fuir une vie maritale qui n'est pas celle qui était espérée » ? Vivre pleinement son bonheur, n'est-ce pas aller à l'encontre du bonheur de l'autre ?

Se faire plaisir, n'est-ce pas mal faire et ne pourrions-nous pas nous sentir coupables en nous donnant la liberté d'agir ainsi que nous le souhaitons ? N'est-il pas « plus simple » de nous « soumettre » ou de nous « sacrifier », certains de n'être pas responsables du malheur que nous pourrions engendrer par notre insouciance ou notre égoïsme ? Aussi choisissons-nous de ne pas écouter notre désir de peur qu'il ne s'accomplisse et que soit mis au grand jour un bonheur qui se vivrait aux dépens des autres et pourrait nous être reproché. Pour ne pas faire face à l'insatisfaction des autres, nous souffrons de notre propre insatisfaction.

« Mon cœur mon cœur ne t'emballe pas »

*« Et vous mes mains ne tremblez plus
Souvenez-vous quand je vous pleurais dessus
Mathilde est revenue¹. »*

Une femme, après avoir rencontré un homme qui lui plaisait et dont l'attriance semblait réciproque, s'était écriée dans un grand soupir : « Finies, les vacances ! » Elle était inquiète de ne trouver aucun défaut ou incompatibilité majeure pour justifier à ses yeux la mise à distance de cet homme « trop » séduisant : rien qui puisse lui donner raison de dire « non » à cette possible relation. Les prétextes mis en avant pour y renoncer étaient dérisoires face à l'attrait qu'elle ressentait.

Le désir amoureux s'impose à nous. Et nous savons combien il peut être délicieux de nous sentir portés vers tel homme ou telle femme. Mais toute relation naissante, en même temps que l'éveil des sens, génère chez nous de grandes peurs ; en même temps que la joie et l'excitation, un état d'affolement voire de panique. « J'étais tranquille, et maintenant j'attends ses coups de fil ; je regarde mon portable toute la journée et je me pose

mille questions. » Nous avons appelé de tout notre cœur cette rencontre, et nous nous en réjouissons ; mais ne sommes-nous pas inquiets de perdre une paix intérieure que nous avons connue et appréciée ?

Désormais nous ne sommes « plus seuls » : pour le meilleur, cet accompagnement nous rend la vie tellement plus agréable, pour le pire, nous avons perdu notre autonomie. Nous tenons compte des besoins de la personne aimée et nous craignons des reproches si nous ne nous soumettons pas à ses désirs. Plus nous sommes inquiets quant au devenir de notre belle histoire, plus nous perdons notre liberté.

Nous savons la réalité différente des rêves d'amour absolu tels que nous avons pu et pouvons encore nous les raconter. Nous n'oublions pas les nombreuses désillusions qui nous ont amenés à dire : « Maintenant, c'est fini ! » Mais dans l'élan d'une rencontre, nous sommes ouverts à la vie et ses possibles changements, nous espérons cette fois que « cela peut être autrement ». Nous avons envie de croire au bonheur, à une existence qui nous veut du bien, à un amour possible. Nous pensons être prêts à accepter la part inévitable de difficultés et de blessures que l'amour peut éveiller en nous.

Par conséquent nous attendons de cet homme, de cette femme, comme nous l'avons fait à l'égard de nos parents, qu'ils répondent à notre vision enthousiaste de l'avenir et y collaborent dans une approche nouvelle de la relation telle que nous l'envisageons. Attente qui s'accompagne, comme à son habitude, d'une demande ; même si, prenant garde à n'exprimer ni critiques ni reproches, celle-ci ne s'exprime qu'à demi-mot. Si l'accueil de notre demande n'est pas à la hauteur de notre attente, nous traversons des zones de turbulence où tout à la fois nous sommes pleins d'espérance, et nous n'avons pas confiance dans l'avenir.

Ce double mouvement s'accompagne d'une double contrainte : prendre le risque d'être malheureux si, en réponse à nos efforts, « rien ne se fait », et tout aussi malheureux si, « ne faisant rien », notre vie ne pouvait être

transformée. Le proverbe dit : « Dans le doute abstiens-toi. » Si tel était le cas, nous n'agirions pas, et demeurerions en silence, n'étant jamais certains du résultat de nos actes et des effets de notre parole. En proie au doute, nous ne nous mettrions pas en situation de déplaire ou de vivre un échec, mais pas davantage ne pourrions-nous découvrir la joie d'avancer dans une bonne direction ni nous offrir la satisfaction d'une possible réalisation.

L'incertitude quant à la justesse de ce que nous voulons entreprendre vient-elle des modèles familiaux, des réflexions que nous entendons, de l'évolution de la société ? Ces empêchements, dont nous avons plus ou moins conscience et qui limitent nos élans, nous font perdre de vue notre intuition et notre liberté d'agir. Nous pensons nous donner les moyens de tout faire pour arriver à nos fins, mais « nous nous mettons des bâtons dans les roues ». Jusqu'où va notre foi en cet amour, ce projet, cette décision, ce choix et tous les changements qu'ils vont opérer dans notre vie ? Serons-nous capables d'affronter les obstacles inhérents à notre histoire, davantage encore que ceux qui nous viennent de l'extérieur ?

À la moindre déception, notre passé revient nous visiter : nos histoires pleines d'espoir qui ne se poursuivent jamais, les tourments et angoisses qui nous submergent quand nous éprouvons des sentiments et devenons sensibles à certains comportements, la solitude subie qui forge avec les années la conviction que nous ne pouvons pas être aimés. Les hommes et femmes qui disaient nous aimer, notre père, notre mère, ensuite nos amoureux, amoureuses ne nous ont-ils pas trahis ? Ils ont trahi l'image que nous avions d'eux, tels que nous les avons aimés, rêvés certainement, et l'amour que nous avions perçu dans leur regard. Nous nous aimions dans leur regard.

Une fois nos rêves d'amour bafoués, maltraités, c'est avec le sentiment amoureux que nous souhaitons mettre de la distance : n'allons-nous pas être à nouveau blessés ? Nous souhaitons mettre fin à tout élan d'amour confiant et serein. Et si nous sommes touchés par la flèche d'Éros, nous sommes

désormais habités par la peur. Par conséquent, nous sommes aussi désireux de vivre un possible amour que nous sommes prêts à exclure l'éventualité d'une relation. Nous sommes heureux de cette situation, tout en éprouvant un sentiment de rejet pour la personne aimée.

Face à une nouvelle aventure, notre cœur s'éveille et se réjouit ; quand vient le moment de voir notre désir prendre forme, recevant une invitation ou une proposition espérées, sans trop y croire, nous éprouvons une folle envie de faire marche arrière. Nous « avons le trac » et nous sentons incapables d'affronter ce que nous avons cependant souhaité ; le courage nous manque face à l'engagement et aux défis auxquels nous sommes confrontés. « C'est compliqué ! » Ensuite, une fois que nous avons fait quelques « pas de côté » et que notre peur s'est atténuée, peuvent venir les bonheurs que nous révèle cette rencontre, la joie de découvrir d'autres horizons. Nous trouvons en nous des forces et capacités inattendues et nous nous ouvrons à tout ce que la vie peut nous apporter.

Nous pouvons mettre du temps pour accueillir les merveilleux cadeaux que la vie nous offre : nous en réjouir pleinement. « Je ne comprenais pas pourquoi une telle anxiété quand ce qui m'arrivait était la plus belle chose qui pouvait m'arriver : des rencontres, expériences, sensations encore plus belles que tout ce que j'aurais pu espérer. » Qu'est-ce qui résiste à ce que notre plaisir soit entier et immédiat ? Comment se fait-il que nous puissions voir la résolution inespérée d'un problème, ou libérer une situation pénible par une réponse longtemps attendue, et ressentir une boule dans la gorge ou une oppression dans la poitrine ? Comment expliquer ce temps de latence ?

Il est des imprévus qui étaient de magnifiques cadeaux et dont nous n'avons pu apprécier la valeur qu'après un certain temps. « Quand c'était trop beau, j'ai eu un temps d'arrêt avant d'apprécier pleinement ce que je vivais. Ensuite j'en ai eu une gratitude infinie. » « Ce n'est pas pour moi. » Une des raisons pour lesquelles il nous est parfois difficile d'accueillir les bonnes choses dans notre vie, c'est un sentiment de culpabilité,

d'illégitimité, la sensation que nous ne sommes pas certains d'y avoir droit. « Nous ne le méritons pas », vision si partagée qu'un slogan de publicité pour des produits de beauté était : « *You deserve it* », (Vous le méritez). Quelles que soient les raisons, pourquoi ne mériterions-nous pas les cadeaux de la vie ?

Je me souviens d'une question lue dans le « Courrier du cœur » du journal *Elle*, il y a bien longtemps : « Je l'aime, il m'aime, nos parents sont d'accord. Que faire² ? » Ces mots prêtent à sourire ; cependant ils concernent chacun et chacune de nous, davantage que nous ne le pensons. Le bonheur est à portée de main, « mais » nous ne sommes pas certains d'« y avoir droit ».

L'ambivalence, c'est aimer et haïr dans le même temps, par conséquent vouloir et ne pas vouloir l'amour, le bonheur et les plaisirs qui nous sont offerts. L'attrance, l'attachement et toute forme de proximité sont synonymes de danger : celui de donner du pouvoir à un homme ou une femme qui pourrait à nouveau nous blesser. « J'ai eu assez mal, c'est bon je n'y retourne pas. »

Quand une personne que nous aimons fait mal, un mouvement naturel est de la détester. Les enfants disent : « Tu es méchant, je ne t'aime plus. » « Tu n'es pas gentille, tu n'es plus ma maman. » N'est-il pas sain de tourner le dos à la source de la douleur, de refuser la présence de ceux qui en sont à l'origine ? Notre réaction peut être excessive et nous pouvons à notre tour nous montrer injustes envers ceux qui « n'avaient pas pour intention de nous blesser ». Nos propres réactions, nous les redoutons également : même si nous ressentons le besoin d'exprimer notre agressivité, nous nous détestons dans le même temps de le faire. Nous sommes mal à l'aise avec notre propre violence et nous souhaitons, autant que possible, éviter de la laisser s'exprimer.

Pourquoi une telle intensité dans nos réactions ? Avons-nous eu dans notre enfance un sentiment ambivalent envers l'un de nos parents ou les

deux ? Avons-nous eu la sensation que notre mère ou notre père nous empêchait de vivre, posant des empêchements à nos désirs, les associant à « des confitures en haut du placard » que nous n'aurions pas le droit de manger, comme tout ce « qui n'était pas pour nous » et que nous dérobions à leur surveillance : jeux interdits où nous découvrions notre corps sans savoir que nous avions à être coupables d'y trouver du plaisir ? Nous sentions qu'il y avait « des choses » à ne pas faire sans comprendre pourquoi, et justement celles que nous trouvions bien agréables.

Nous avons pu à notre tour en vouloir à notre mère ou à notre père de la façon dont ils se comportaient : nous souffrions de voir que l'un des deux faisait du mal à l'autre, le brutalisait, lui parlait mal, lui imposait une infidélité, ou se trouvait trop souvent dans un état d'ébriété qui le rendait violent et méconnaissable. Nous avons aussi tant aimé notre papa ou notre maman, surtout quand l'un des deux nous élevait seul, et notre attachement était tel que nous pouvions craindre de les perdre, certains que nous ne pourrions jamais nous en remettre, et penser leur mort comme un soulagement face à une telle dépendance. Autant de situations où nous voulions voir disparaître ceux que nous aimions le plus, profondément coupables d'avoir de telles pensées.

Mais étions-nous coupables d'en vouloir à ceux qui nous rendaient la vie impossible, nous contraignant à un choix impensable : d'un côté notre amour pour eux, l'obéissance et la fidélité autant à leurs principes qu'à ce qu'ils étaient, de l'autre, la liberté de vivre et de jouir de ce qui nous apportait du plaisir ? Jusqu'à ce que nous comprenions que les parents étaient en droit de nous poser des interdits, et que nous étions en droit de leur en vouloir de ce qu'ils nous imposaient : aussi bien une autorité que nous jugions abusive – ne l'est-elle pas le plus souvent quand elle va à l'encontre de nos désirs ? – que ce qu'ils nous donnaient à voir de leurs imperfections bien humaines et qui nous blessaient parce que venant d'eux, nos parents. Il était légitime que nous éprouvions des mécontentements face

aux limites qu'ils posaient et dont certaines ne nous convenaient pas. Maintenant, ne sommes-nous pas en droit, adultes, d'aller dans le sens de notre désir sans les accuser désormais de nous en empêcher ?

Une colère cependant perdure à bas bruit et se réveille quand nous sommes à nouveau face à des empêchements qui nous sont imposés, des obstacles à notre liberté d'agir, de penser et de nous exprimer comme nous le souhaiterions ; ce, d'autant plus si les raisons invoquées ne sont pas convaincantes. Cette colère va s'étendre de notre entourage plus ou moins proche à ceux que nous allons rencontrer sur notre chemin et qui vont nous contrarier un tant soit peu. Il ne nous en faut pas beaucoup pour « nous mettre hors de nous ». Même ceux que nous apprécions tant il y a peu ont tous les défauts de la terre. Et finalement nous n'aimons plus personne et nous sommes convaincus que personne ne nous aime ni ne nous comprend. Cet amour blessé nous fait éprouver de la haine pour l'existence que nous avons et pour nous-mêmes qui sommes à l'origine d'un tel échec. L'ambivalence, cet amour et cette haine mêlés, c'est à nous que nous l'adressons en premier lieu.

Cette haine peut ne faire que passer : le sentiment d'en vouloir à l'autre, à nous-mêmes et au monde entier ne dure qu'un temps, grâce à la distance que nous prenons avec la situation et le dialogue que nous instaurons avec ceux qui « savent nous écouter ». Parfois la haine s'installe. La haine que l'amour blessé a réveillée prend la place de l'amour.

1. Paroles extraites de la chanson « Mathilde », de Jacques Brel.

2. Rubrique animée par la journaliste Marcelle Ségal, qui a débuté en 1947 dans le magazine *Elle*.

3

« Je t'aime moi non plus »

Quand l'amour est possible, nous ne voyons que le silence face à nos attentes ou un abus de pouvoir dans ce qui nous est imposé et que nous ne voulons plus vivre. Nos sentiments pour cet homme, cette femme pour qui nous éprouvons de la sympathie, de l'amitié, de la tendresse, voire un élan amoureux, sont contradictoires : nous refusons leur amour autant que nous sommes en demande, prévoyant déjà l'absence, l'abandon ou la trahison avec d'autant plus de douleur que nous voulons croire dans cet amour. « Je suis certain que je vais encore tout rater. » « Il va se lasser de moi, partir, me quitter. » La peur nous anime, nous fait choisir la distance : « Je préfère fuir que de prendre le risque de souffrir. » Elle peut nous conduire à « vouloir tout détruire », mettant fin nous-mêmes à ce que nous craignons tant de perdre. « Contre, tout contre¹ », la haine est proche de l'amour, de même que le rejet peut se vivre en même temps qu'une forte attraction.

« Je l'aime et je ne l'aime pas » pourrait se traduire par : « J'aime et je hais ce que me renvoie cet homme ou cette femme qui me fait de nouveau souffrir, comme dans mon passé. » Bien que nous ayons le souhait de rencontrer une personne bien différente de nos parents, sachant ce qui peut nous déplaire et nous rendre malheureux, nous nous retrouvons face à des souffrances déjà connues. « Je me sens jugé dans son regard, comme dans

celui de mon père. Je ne serai jamais à la hauteur de ses attentes ; même si elle me décrit comme étant l'homme de sa vie. » La haine ne s'exprime pas comme telle : c'est une exaspération, un agacement, une « envie que l'autre disparaisse de notre vue et de notre vie ». Nous sommes révoltés comme nous l'étions dans le passé face à une froideur ou une indifférence qui nous « glaçait le sang », ou au contraire une intrusion et un envahissement qui « ne nous laissaient pas vivre notre vie ». Nous avions à l'égard de notre mère, ou de notre père, des sentiments qui avaient leur part d'ambivalence. « J'aime ma mère, parce que c'est ma mère, que tant de souvenirs et de liens nous rapprochent, mais je l'ai tant de fois haïe de n'être pas la femme que j'aurais voulue comme mère. » « J'aime mon père, je l'admire pour son talent et sa réussite, mais je souffre du sentiment qu'il me renvoie de n'être jamais le fils qu'il attendait et désirait. »

Ce qui nous attire chez celui ou celle que nous aimons est parfois ce que nous avons le plus violemment rejeté chez nos parents : telle séduction, autorité, érudition, prestance, une capacité à s'imposer, une élégance qui nous ont à la fois impressionnés et donné la sensation face à eux d'être incultes, faibles, sans consistance ni talent particulier. Nous nous sommes sentis rejettés, mal-aimés, niés à travers le peu d'amour qu'ils nous donnaient. Cela ne nous empêchait pas de les admirer, et de souhaiter « être comme eux » ; tout en refusant de leur ressembler. Désespérés de ne pas nous sentir aimés d'eux comme nous aurions aimé l'être, nous avons décidé de ne plus les aimer ; tout en continuant à les aimer. Un amour ambivalent.

L'ambivalence de l'autre, telle que nous la ressentons – « J'aime et je n'aime pas ce que tu es » –, rencontre la nôtre ou notre ambivalence rencontre celle de l'autre. Nous l'accueillons car elle fait écho à celle que nous avons nous-mêmes vécue. Nous la subissons car nous l'avons déjà subie dans le passé, sans en avoir conscience parfois. Quand nous comprenons à quel point ce comportement de l'autre nous fait souffrir, il n'a pas lieu d'être dans notre vie : nous n'avons pas à subir un double

discours d'amour et de haine, d'attitudes de rejet, suivies de : « Je ne peux pas vivre sans toi. » Désormais, « ça ne marche pas » avec nous.

Cette ambivalence ne répond-elle pas à celle des parents ? Leur amour n'a-t-il pas sa part de doutes, de rejets involontaires, de difficultés à faire face à une maternité ou paternité qui étaient plus ou moins désirées, ou les renvoient à une mauvaise image d'eux-mêmes : ils ne sont pas les bons parents qu'ils aimeraient être ? « Je ne savais pas qu'avoir un enfant serait vivre désormais avec un sentiment de culpabilité, en permanence. » Aussi peuvent-ils éprouver des sentiments contradictoires, qu'ils expriment ou non : « Je t'aime comme tu es, et je n'aime pas ce que tu es car tu me renvoies à l'image de ce que je n'aime pas en moi », ou « Je t'aime comme tu es, mais... tu es "trop" différent de moi, de l'enfant idéal tel que je l'avais imaginé », « Tu es né à un moment où je voulais être libre, me séparer de ton père, de ta mère, tu es né d'un père, d'une mère qui n'était pas celui, celle que je désirais, tu me fais trop penser à ton père, tu m'as rendue malade, tu m'as empêchée de faire mes études, tu me rappelles ma mère, mon père, la mère de mon mari... »

La dépression, l'impatience, une certaine irritabilité laissent voir un amour qui se voudrait inconditionnel mais ne l'est pas. Moins l'ambivalence face à la maternité, et la paternité, sera reconnue, plus le conflit amour-haine va s'amplifier et les effets vont se porter sur l'enfant et sur le couple : « C'est l'autre, l'enfant, la femme, le mari qui m'aiment et ne m'aiment pas. » L'enfant conçu dans l'ambivalence, ou à sa naissance, objet d'un rejet plus ou moins conscient, va être sensible à un sentiment d'amour mêlé à de l'agressivité et en souffrir. Habitué à être mal-aimé, il va aimer ceux qui l'aiment mal ou mal aimer ceux qui l'aiment bien, désirer l'amour tout en le fuyant, désirer être aimé tout en ayant de lui-même une image détestable. Chacune et chacun de nous peut vivre la coexistence de sentiments contradictoires car il les a déjà subis dans son enfance. Les

relations vont se succéder où nous pourrons dire : « Je l'aime, mais... », de même que nous pourrons entendre ces mots dans la bouche de l'autre.

Quand se vit une belle rencontre, nous sommes agréablement séduits, nous aimons la beauté qui se dégage de cet homme, de cette femme, nous éprouvons du désir, de la tendresse, de l'admiration, et bien au-delà de ce qui peut se dire, nous sommes « tout simplement bien » en sa présence. Mais, il y a ce « mais » qui vient mettre de l'ombre sur la belle histoire que nous vivons ; oui nous la vivons, ce n'est pas qu'un rêve. « Nous sommes heureux », et nous sommes si près de l'amour tel que nous souhaitons le vivre, mais que s'est-il passé ?

La première fois que nous rencontrons des difficultés dans la relation, nous ne voulons pas lui donner d'importance : « Après tout aucune personne n'est parfaite », nous allons apprendre à vivre avec ce qui n'est pas tout à fait comme nous l'espérions. « Ce n'est pas grave, et je suis capable de le supporter. » Nous voyons ce qui ne va pas, et nous le mettons de côté, consentant à un compromis. Nous nous en voulons également de ne pas être à la hauteur de la situation, de sortir trop souvent de nos gonds. Mais n'est-ce pas la faute de notre amoureux ou amoureuse qui ne se comporte pas comme nous le voudrions ? Si nous exprimions à l'autre « ce qui ne va pas », nous nous sentirions coupables « d'abîmer la relation ». Nous finissons par nous persuader que « c'est quand même bien », sans pouvoir considérer que « tout va pour le mieux dans le meilleur des mondes ».

« Pourquoi ne veut-il pas s'engager ? », « Pourquoi n'est-elle pas plus tendre et amoureuse ? Peut-être qu'elle ne m'aime pas. » « Finalement, il m'a menti, il m'a dit qu'il aimait voyager, ainsi que les activités culturelles ; or je constate qu'il reste toute la journée devant son portable. » « Elle n'a pas guéri de ses blessures passées ; quand elle a de nouveau de grands accès de tristesse, elle me rejette. Je comprends, mais jusqu'où dois-je accepter d'être ainsi maltraité ? » « Il n'est jamais là où je l'attends ; au début, cela

pouvait m'amuser, maintenant je n'en peux plus. » « Elle me dit que je suis formidable et elle me fait plein de reproches. » Que sont devenus notre bonheur, notre belle complicité ?

Maintenant, et depuis un certain temps déjà, « ce n'est plus ça » : nous constatons un mauvais caractère, un comportement distant, ou une tendance à s'emporter pour un rien, une incapacité à écouter et prendre en considération ce que nous sommes, une violence sourde qui fait peur ou un égoïsme que nous ressentons comme une trahison à ce que nous nous étions promis l'un à l'autre. Nous voudrions y croire encore mais ce qui était difficile à vivre est devenu intolérable. « Il y a une part d'elle, distante, autoritaire, qui réveille en moi une douleur insupportable. Et alors j'ai envie de partir, de la quitter. Mais je reste et je lui en veux. Et je m'en veux de rester. » Notre problème est qu'il est aussi difficile de partir que de rester : aussi difficile d'accepter que l'autre impose ses besoins que de poser nos limites et nos désirs.

On en veut à l'autre, on s'en veut de lui en vouloir, on s'en veut de ne pas réagir et on s'en veut également quand on réagit : ce n'est jamais comme il faudrait. Que ce soit la façon d'être de l'autre ou la nôtre, nous sommes insatisfaits. Et si nous ne voulons pas imposer notre mal-être, pour ne pas contrarier notre compagnon ou compagne, ce dernier finira par s'exprimer et peut aller jusqu'à « pourrir la relation ». Le « mais » emporte avec lui nos rêves, la belle conviction que nous avions d'avoir trouvé celui, ou celle, avec qui nous pouvions être heureux. Nous en sommes désespérés : se sont réveillés les chagrins du petit garçon ou de la petite fille que nous étions.

« Je t'aime, je t'en veux, j'ai envie de te donner des coups, de t'insulter, de te tuer. » La violence est latente en nous et elle l'est autour de nous. Nous pouvons la percevoir chez certaines personnes qui considèrent que l'attention, l'intérêt, le respect qui leur sont dus font défaut : une brèche s'est ouverte sur des blessures, des frustrations, des déceptions passées. Ces

anciennes douleurs réactivées, parfois à leur insu, ont pour effet qu'il suffit d'« un rien » – sous la forme d'un mot, d'un geste ou d'un regard absents, en trop ou déplacés – pour donner lieu à des réflexions acerbes, un silence et une distance qui nous surprennent dans leur soudaineté. Ce changement brutal de comportement est violent et réveille notre propre violence.

Sommeillent en chacun de nous une colère prête à surgir face à des réflexions qui « manquent de délicatesse », voire nous agressent, par maladresse ou absence de considération à notre égard. Nous ne manquons pas d'exprimer nos critiques face à ceux qui « se sont permis de dire n'importe quoi », « n'ont rien compris », et qui se sont autorisés à porter un jugement inapproprié sur notre personne. Pourtant, nous constatons que nous avons nous aussi nos propres éclats et mots acerbes, attitudes qui ont leur part de violence et auxquelles nous assistons avec un sentiment d'impuissance.

Ayant conscience de notre propre agressivité, nous avons peur autant de souffrir que de faire souffrir. Et nous pouvons en vouloir à ceux qui éveillent en nous un comportement agressif : leur reprocher de nous rendre coupables de nos propres emportements, de cette rage qui nous envahit et que nous ne pouvons contenir face à leurs façons d'agir et certaines de leurs paroles. Et nous sommes d'autant plus sensibles à leur façon d'être qu'ils nous rappellent ce « à quoi nous ne voulons pas ressembler », ou que nous craignons de devenir. « Ne sois pas comme je ne veux pas être. »

Ce rejet vis-à-vis de ceux que nous aimons le plus n'est-il pas le reflet d'un refus de ce que nous sommes : cette part de nous-mêmes que nous retrouvons en l'autre ? « Il est trop sensible, fragile ; ce que je déteste en moi. » La vision en miroir d'une image trop ressemblante, précisément de ce que « nous n'aimons pas en nous », nous donne envie de rejeter avec violence et de fuir cette présence dérangeante. Et la douleur est encore plus forte quand nous savons que cette mère, ce père, cet homme, cette femme nous aiment. Je ne peux m'empêcher de me disputer avec ma mère ;

pourtant je l'adore », « Je sais qu'il m'aime, j'ai envie d'être gentil avec lui ; mais je suis odieuse, c'est plus fort que moi », « C'est la personne la plus importante de ma vie, et celle aussi avec laquelle je peux être le plus dur, parfois méchant. Je ne comprends pas. » Une rage haineuse et irrationnelle, qui surgit là où l'amour est le plus fort.

Aimer fait éprouver le manque, et le manque, par la dépendance qu'il engendre, éveille un sentiment de colère contre l'autre, contre nous-mêmes. Nous ne savons que faire de ce lien qui nous maintient dans une relation où nous tenons à l'autre autant qu'il nous exaspère, où nous voudrions être gentils et nous en sommes incapables tant nous sommes agacés par le moindre mot de travers. Ce sont ceux que nous aimons le plus que nous pouvons le plus haïr.

La haine est l'autre face, l'envers, l'autre côté de l'amour, unie à lui comme les deux faces d'une pièce de monnaie. De même, culpabilité et agressivité vont de pair. Notre culpabilité est d'autant plus grande que nous ne supportons pas de faire mal à ceux qui nous sont les plus proches. Nous leur en voulons de nous rendre coupables, et devenons agressifs à leur égard. Ce qui nous rend encore plus coupables. Pourrions-nous arrêter nos pulsions agressives pour ne plus nous sentir coupables, ou cesser de nous sentir coupables quand nous ressentons de l'agressivité ?

On peut souffrir de ceux que l'on aime et on peut aimer ceux qui nous font souffrir. Cet « amour » n'est-il pas le besoin de réparer des douleurs passées ? Certains le savent, qui aiment « provoquer » les personnes proches pour mieux se faire aimer, dire ce que l'autre ne veut pas entendre et l'inciter à se justifier ; c'est une façon parmi d'autres de créer un attachement. Si nous adhérons à ce jeu, ce n'est pas de l'amour que nous éprouvons, mais le désir de ne pas laisser dire ce « qui n'est pas vrai », et qui semble s'adresser à une autre personne que nous, dans laquelle nous ne nous reconnaissons pas : nous éprouvons un sentiment d'injustice et nous cherchons à nous défendre. Nous pouvons nous laisser entraîner dans une

lutte sans merci afin d'avoir le dernier mot, et laisser notre esprit être envahi par cette personne, lui donner une importance qu'elle n'a pas en réalité dans notre cœur. Nous voulons régler des comptes avec une histoire passée qui nous a rendus malheureux, et c'est pour cette raison que nous acceptons d'être malheureux avec cette personne.

D'autant plus que nous savons pouvoir être mal-aimés, sans que cela signifie que nous ne sommes pas aimés. Dans cette perspective, nous pouvons rester en présence d'une personne qui nous fait mal. Quand un homme, une femme se plaignent avec passion de leur conjoint, ce serait une erreur de penser qu'ils sont prêts à s'en séparer. Quand on est plein de revendications envers l'autre, on y est attaché alors que l'on croit, et on prétend, le contraire. Des reproches répétés et un énervement constant disent la force d'un lien de dépendance : il est insistant, envahissant, et si l'on ne sait qu'en faire, il prend encore beaucoup de place.

La séparation quand elle s'impose n'a plus besoin de mots pour se dire : ces derniers sont inutiles, il n'y a plus rien à sauver, à défendre, à expliquer ou justifier. « Je n'en pouvais plus, mais il a fallu que j'atteigne un état d'épuisement pour me décider à partir. » Notre corps est las de supporter ce qui ne va pas, même si l'autre et nous-mêmes avons encore des arguments pour continuer à nous faire souffrir l'un l'autre.

De même, un grand amour se passe de mots. Il se vit. Son langage est celui des émotions. Ceux qui font trop de compliments, de cadeaux et ne cessent de déclarer leur flamme ne veulent-ils pas se prouver et prouver aux autres l'existence d'un amour qui n'est plus, ou plus comme avant ? La difficulté, comme la beauté d'une histoire qui se raconte, prend la place d'un amour qui ne se vit pas, la beauté d'un amour qui ne se dit pas.

« Je rêve d'une relation idéale. Elle serait belle, douce, aimante et nous nous entendrions à merveille. En attendant, je vis seul. » « Je me dis qu'il doit bien exister quelque part, ce bel homme bon, intelligent, drôle et qui prendrait soin de moi ; je ne l'ai pas encore rencontré, je continue à

l’attendre. » Notre vie imaginaire, nous l’entretenons par des mots et de belles paroles. « Rien que des mots, mais tu es cette belle histoire d’amour que je ne cesserai jamais de lire, [...] paroles et paroles et paroles². »

L’amour, nous le vivons dans le silence de notre cœur.

1. Sacha Guitry.

2. Paroles extraites de la chanson « Paroles, paroles », chantée par Dalida et Alain Delon (paroles de Gianni Ferrio).

1. « Vous qui savez... », traduction de Nana Mouskouri de l'air de Chérubin « *Voi que sapete* », dans *Les Noces de Figaro*, opéra de Mozart.

Conclusion

« Lorsque la nuit nous réunit,

*Son corps, ses mains,
S'offrent aux miens et c'est son cœur,
Couvert de pleurs et de blessures
Qui me rassure¹. »*

Aucune relation n'est parfaite, nous le savons : ni celles que nous avons vécues dans notre enfance, ni celles que nous vivons maintenant. Manques et insatisfactions font partie de notre existence : notre vie n'est pas telle que nous l'aurions souhaitée. Ceux que nous aimons, et dont nous pensons être aimés, ne répondant pas à nos attentes, nous restons en demande d'« autre chose » : demande infinie car ce que nous voulons, nous ne le connaissons pas. Nous l'imaginons, et nous projetons sa réalisation dans un temps à venir, plus tard, toujours plus tard ; pleins d'espoir, tant que les désillusions ne nous ont pas fait perdre toute confiance en nous, et dans les relations humaines. Nous sommes habités, en alternance, par une foi et une désespérance dans un bonheur possible.

Nous allons faire de notre mieux pour être aimables, tout en pensant ne l'être jamais assez, et par conséquent devoir être autrement, agir différemment pour nous assurer de plaire. En quête d'une reconnaissance

dans les regards que nous croisons, nous vivons dans le doute d'être aimés : de nos parents, de nos professeurs, de nos amis et amies, de nos amoureux et amoureuses, de la société, puis de nos enfants. Mais peut-on se reconnaître sans se connaître ? D'où vient cette connaissance de soi ? Quels sont les miroirs capables de nous la restituer : les images qui nous sont renvoyées sont-elles fiables et devrions-nous croire sur parole ce qui est dit de nous ?

Le beau Narcisse qui nous tient compagnie tout au long de notre vie est amoureux de sa propre beauté, idéale, parfaite, incomparable à toute autre : une image de lui-même qu'il lui est donné de voir, par instants, et qui n'est alors qu'un reflet, transitoire. Cette quête d'un absolu de beauté, nous l'avons tous. Nous pouvons souffrir de ne jamais l'atteindre, portant sur nous-même un regard dévalorisant et critique. Parfois, nous nous en approchons et nous sommes « en extase » ; nous le perdons et nous sommes prêts à mourir de désespoir.

En ce sens, Narcisse est à l'origine de nos plus belles rencontres, avec des personnes « magnifiques » qui nous séduisent et éveillent notre désir, ainsi que toutes les formes d'art qui réjouissent nos sens. Il nous fait voir la beauté partout où elle se trouve, nous fait tendre vers le mieux, rendre toujours plus beau ce que nous mettons en œuvre : de nos plus grandes réalisations aux plus petits actes du quotidien qui embellissent notre « intérieur », ainsi que ce que nous offrons au regard extérieur. Il favorise notre goût pour l'élégance : celle qui a trait à l'apparence mais aussi au cœur, appréciant les belles valeurs et les beaux sentiments. Mais l'absolu n'existant pas et tout ce qui est sur terre étant éphémère, Narcisse nous guette à la moindre de nos déceptions : il nous désespère à la hauteur de notre exigence.

« Je ne veux pas souffrir. » Notre Narcisse est ce jeune enfant en nous qui refuse de se laisser toucher, approcher, atteindre par la « laideur » des comportements humains : tout ce qui détruit sa belle vision du monde et de

lui-même. Il nous incite à aller là où nous pourrions éviter les blessures de la vie, où nous croyons être inaltérables et tout-puissants, plus forts que les épreuves et les souffrances rencontrées sur notre chemin, les contrariétés et autres obstacles qui apportent trop de douleurs et de difficultés. Nous sommes toujours cet enfant qui veut tant être heureux et, face à la misère du monde, est tenté de retourner dans sa grotte à l'abri de toutes les cruautés qu'il ne veut ni voir ni entendre. Avec Narcisse, nous voulons garder l'illusion d'un monde où « le mal n'existe pas ».

Par conséquent, nous sommes à la recherche de ceux qui ne sont pas susceptibles de nous faire souffrir, étant identiques à nous-mêmes : nous privilégions une relation fusionnelle, un amour gémellaire, la rencontre avec une âme sœur. Nous croyons nous rassurer en rencontrant chez les autres une « beauté » similaire et des qualités que nous aimerais avoir. Tandis que l'« autre » différent de nous, inconnu, nous fait éprouver un sentiment d'étrangeté : nous ne nous sentons ni compris ni entendus. Il peut nous blesser, abîmer la belle image que nous avons de nous-mêmes, comme de la vie. Et ne va-t-il pas nous abandonner, trahir les promesses que nous nous étions faites, altérer, voire détruire la vision du monde et de l'avenir que nous avons construite ensemble ? Avec « le même », nous pouvons avoir l'illusion de ne pas être seuls et de n'être jamais quittés ; si ce n'est, joli paradoxe, qu'il n'y a personne d'autre que nous.

Narcisse ne voit que lui dans tous les miroirs qu'il croise ; dans la douleur d'abandon, nous ne voyons que l'autre. Narcisse n'existe que par lui-même, tandis que ceux et celles qui se sentent abandonnés « ont la sensation de ne pas exister » sans la présence des personnes aimées. Croyant se prémunir de ce qui menace son espace de confort, et met en danger son bel équilibre, Narcisse reste dans sa bulle de protection, dans son monde. Mais pourrions-nous éternellement échapper à nous-mêmes dans nos relations avec les autres ?

Tout est miroir. Ceux que nous côtoyons nous donnent à voir ce que nous sommes, par leurs réactions et les souffrances que leurs comportements suscitent en nous. Nous apprécions chez l'autre ce que nous voudrions voir en nous, rejetons au contraire ce que nous craignons d'être et une vulnérabilité que nous ne supportons pas chez nous. Et dans tous les reflets que nous nous renvoyons les uns aux autres, nous répétons nos propres blessures comme se répètent celles des autres ; nous faisons subir aux autres ce dont nous avons nous-mêmes souffert.

Si nous avons eu envie de dire à notre mère, notre père : « Tu n'étais pas là où je t'attendais », il se peut que nous fassions revivre aux êtres aimés la même absence : « Je ne serai pas là où tu m'attends. » Si nous avons ressenti la douleur de ne pas être regardés dans le passé, nous pouvons rencontrer ceux qui ne nous regardent pas, réveillant des douleurs déjà connues. Il y a des violences en miroir, qui se révèlent et s'intensifient les unes les autres ; également des inhibitions, des timidités, des ambivalences.

Ceux qui ont des tendances dépressives nous dépriment, ceux qui sont « paranos » nous persécutent, ceux qui ont des comportements de séduction – « Dis-moi “oui” que je te dise “non” » – nous rendent « hystériques », ceux qui ont peur de la relation nous rendent nous-mêmes phobiques. Les souffrances que nous subissons, l'autre les a déjà subies lui-même et nous les fait vivre à son tour. Notre façon d'être est le résultat de comportements en chaîne qui nous font agir et réagir le plus souvent à notre insu.

Arrêtons-nous pour voir ce qui fait mal, avant de le répéter et de faire mal à notre voisin, lequel nous fera mal à son tour. Se connaître, n'est-ce pas savoir d'où viennent nos ressentis, quelle en est l'origine, comprendre nos réactions et l'impact qu'elles ont sur les autres ? Faut-il considérer l'absence de l'autre comme un désintérêt pour nous, ou comme une absence que nous aurions pu provoquer, étant absents à nous-mêmes, à nos désirs que nous mettons au second plan, à notre plaisir qui n'est présent que s'il

est celui de l'autre ? Nous portons notre part de responsabilité dans ce que nous ressentons de la part des autres.

Un jour, nous pouvons voir autrement ce que nous avions pensé de prime abord, évoluer dans le jugement de l'autre et de nous-mêmes, comprendre que là où nous avions mal, nous avions mal interprété : nous pensions vivre un rejet, un abandon, une dévalorisation avec le prisme de nos douleurs passées, convaincus qu'elles ne pouvaient que se répéter. Ce qui a donné lieu à tant de malentendus : « Personne ne m'aime, personne ne me comprend, personne ne s'intéresse à moi, ne me veut du bien, je passe après, il y a toujours quelque chose de plus important que d'être avec moi. Je fais tout pour les autres, que font-ils pour moi ? »

Une fois reconnues, nos blessures n'ont plus rien à nous dire, elles peuvent s'en aller. Regardons-les quand elles se présentent ; nous n'avons pas besoin de les chercher, elles viennent à notre rencontre. Accueillons-les avec amour, cessons de nous rendre coupables d'avoir mal : nous considérons trop souvent que c'est un constat de faiblesse. Ne devrions-nous pas être plus forts que cette blessure qui nous « fait perdre nos moyens » ? Nos parents puis la société nous répètent que nous devons « prendre le contrôle sur nos émotions ». Or notre souffrance nous fait d'autant plus mal que nous y ajoutons des interprétations, des causes et des responsables. Nous luttons contre cette sensation pénible, car « nous devrions être bien », et nous répétons dans le même temps : « La vie est difficile. » Au lieu d'accepter les moments nuageux, nous considérons qu'ils ne devraient pas exister, et en luttant contre leur existence, nous leur donnons encore plus de présence.

La personne qui nous blesse le fait en continuité avec son histoire, et nos réactions sont en relation avec la nôtre. Que pourrions-nous faire du passé des êtres aimés ? Maîtrisons-nous davantage la mémoire plus ou moins enfouie de nos expériences et ses conséquences sur nos actes ? Toute rencontre est la confrontation entre nos blessures et celles de l'autre ; et plus

nous aimons cette personne, plus nous sommes touchés par certains gestes et paroles. Avec le temps, nous avons la distance nécessaire pour ne plus nous sentir concernés par des comportements sur lesquels nous n'avons aucun pouvoir d'action.

Si quiconque est maladroit dans ses propos, manque d'attention ou ne nous a pas donné la sensation que nous étions écoutés, ou encore reconnus dans ce que nous pensons être de notre part des gestes de générosité, au moins sommes-nous heureux de les avoir accomplis. Et si quelque chose ne nous plaît pas, nous nous sentons libres de le dire, ou de partir, ou les deux. Il est bon d'agir autrement face à des situations similaires à celles de notre passé, et cette fois, d'être capables de « dire non », et de « sauver notre peau ».

Quand nous savons reconnaître la répétition d'un sentiment d'abandon, de trahison, d'un sentiment d'injustice, de non-reconnaissance, d'un abus d'autorité ou encore d'un comportement possessif, nous mettons des mots sur notre douleur : elle porte un nom, un souvenir, elle a une histoire. C'est une façon de guérir que de vivre la souffrance pour la dépasser, la transformer, l'exhumer peu à peu de notre mémoire en l'éclairant de notre conscience : nous tirons profit de nos expériences pour comprendre quel type de situation fait mal, et ne pas la répéter à l'infini.

Les douleurs passent, et repassent. Jusqu'au moment où nous les laissons faire leur chemin ; elles traversent notre champ de conscience. « Je suis triste, je suis en colère, je suis déçue, j'ai peur, je me sens nul, ou nulle, coupable, je m'en veux et j'en veux à la terre entière. » Les difficultés que nous vivons sont nos blessures qui se répètent : elles se présentent à nous afin que nous puissions les voir, non les rejeter. Les voir pour constater et prendre acte de ce qui nous fait souffrir, empêche notre relation avec les autres d'être fluide, légère, vivante et harmonieuse.

Nos chagrins, nos tristesses, nos colères se réjouiront d'être entendues. Et elles s'en iront. Une fois acceptées, elles n'auront plus besoin de revenir

et nous laisseront vivre notre vie, en paix. La vie ne nous inquiète plus si nous acceptons d'affronter les difficultés du destin : nous n'avons plus peur de ce que nous pouvons rencontrer à l'intérieur de nous et en dehors de nous, des flots de larmes infinis ou des sentiments de rage qui nous submergent. S'ouvrir à la vie, c'est faire avec nos blessures. Personne ne souhaite avoir mal, mais nous « avons du mal » à aller vers ce qui nous fait du bien. Cela prend du temps et des chemins détournés pour revenir à nous, à nos « richesses », dons et talents, notre vie telle qu'elle est : plus belle, et pleine d'amour que nous ne voulons bien le voir.

Quelles sont les raisons qui nous poussent à aller vers telle personne ? Le savons-nous au moment où nous prenons cette décision : « C'est avec lui que j'ai envie d'être », « Je veux vivre avec cette femme » ? Les motifs apparents et objectifs, apparemment objectifs, énumérant les qualités de cette personne, ne sont pas les plus importants, ceux qui tiendront avec le temps. Il en est de plus essentielles qui sont dictées par le cœur, un attrait irrésistible pour une beauté qui nous touche, « plus que les autres, on ne sait pas pourquoi ». Cette personne éveille un désir inconnu, et nous met au défi de suivre un chemin qui n'est pas celui que nous avions prévu. Ce ne sera pas facile, nous le savons d'emblée : un appel, un sentiment d'urgence, une intuition nous dit que c'est là qu'il nous faut aller. Nous y pressentons un grand bonheur tout en sachant les épreuves que nous aurons à traverser. Y aurait-il des amours sans obstacles et ceux-ci nous rendraient-ils plus heureux ? Une rencontre est là pour nous dépasser, non pour nous reposer.

Ce n'est pas le confort que nous cherchons, roucouler dans un nid douillet ; pour un temps, oui, cela suffit. Nous pourrions nous y endormir, oublier l'essentiel de notre existence et ce qui se vit dehors. Quitter ce cocon est alors inquiétant : « Nous ne sortons plus de chez nous. » Bien au contraire, c'est à une « traversée » que nous sommes appelés : celle de nos blessures. Va-t-elle nous conduire à cette rencontre que nous attendons

depuis longtemps : la rencontre avec nous-mêmes ? Si nous acceptons ce rendez-vous, nous sommes ouverts à une possible métamorphose.

Une métamorphose qui n'est pas de devenir un autre ou une autre, ni même d'être mieux ou différents pour plaire enfin à ceux que nous aimons. Cette attente est à l'origine d'un perpétuel mal-être : une impossibilité à être bien avec nous-mêmes dans quelque situation que ce soit. La métamorphose ne serait-elle pas d'être sans attente : de vivre ce que la vie nous donne à vivre et à aimer maintenant, pour un temps qui sera ce qu'il sera ? Dans cette ouverture au possible de chaque instant, des grandes joies comme des douleurs viennent nous rendre visite. Qu'elles viennent et qu'elles s'en aillent : nous n'avons plus le pouvoir de retenir les unes que de refuser les autres. La seule permanence est notre accueil inconditionnel de ce qui est. Vouloir que ce soit autrement et nous ne sommes plus en paix.

La paix n'étant pas un état immuable, elle se construit au fil de nos épreuves et « grâce » à nos blessures : nous pouvons avoir pour elles de la gratitude, tant elles ont à nous dire de l'enfant que nous sommes encore, avec ses chagrins inconsolables, ses révoltes secrètes, ses attentes indicibles qui ont perdu l'espoir d'être un jour satisfaites. Écoutons ces chagrins, ces révoltes, ces attentes, exprimons-les par des mots, des larmes, des chants, des danses, des prières. Partageons avec nos amis notre peine et notre incompréhension du monde ; ils ont les leurs, qu'ils gardent aussi pour eux, et ils nous comprendront. N'ayons pas honte d'avoir mal ; pourrions-nous éviter que la vie puisse nous faire mal ? Et laissons-nous toucher par ce qui nous fait du bien, même si cela paraît dérisoire. De petit rien en petit rien, nous pouvons éprouver de grandes joies.

La vie ne nous quitte pas, c'est nous qui l'oubliions quand nous sommes malheureux. Elle est partout où nous voyons un sourire, ou un éclat de rire, dans un regard aimant et dans le regard aimant que nous lui portons, dans la joie qui vient nous rendre visite, grâce de l'instant, dès lors que notre cœur est ouvert pour la recevoir. Et elle disparaît quand nous sommes inquiets,

coupables, impuissants et dépassés face aux événements de notre vie : les douleurs d'abandon et autres chagrins ont alors raison de nos meilleures intentions. Ce n'est pas la vie qui change notre façon de voir, c'est la paix dans notre cœur et notre plénitude d'amour et de lumière, qui induit notre regard. Ce n'est pas une abondance de plaisirs, d'événements, de cadeaux, de preuves d'amour tangibles et permanentes de la part des autres et de l'univers qui nous met en joie, c'est un silence intérieur qui n'attend rien, une ouverture à l'inconnu, en même temps qu'une disponibilité à ce qui est, un « vide » qui ne connaît pas le manque. L'amour est infini : ce n'est pas quelque chose qui peut nous être donné ou enlevé. Nous sommes amour.

« Je cherche la vie délivrée de la vie, l'amour délivré de l'amour, ce froissement d'or d'un diapason, cette note pure qui tremble bien avant notre naissance et après notre mort². »

1. Paroles extraites de la chanson « Sarah », de Serge Reggiani (paroles et musique de Georges Moustaki).

2. Christian Bobin, *Le Murmure*, Gallimard, 2024.

Remerciements

Je remercie Sophie Charnavel et Céline Poiteaux d'être venues vers moi pour un projet d'ouvrage au moment où j'étais prête à m'engager sur un nouveau livre. Cette magnifique synchronicité a inauguré d'autres beaux partages et je suis particulièrement reconnaissante envers Céline de son soutien tout au long de mon écriture, de sa présence encourageante, ainsi que de ses conseils judicieux.

Et je remercie la vie pour toutes les expériences et rencontres qui ont peu à peu transformé ma relation au monde : bien entendu, celles qui furent belles et heureuses, mais aussi d'autres, plus douloureuses. Si elles ont provoqué des blessures ou réveillé celles qui m'étaient déjà connues, elles m'ont permis de prendre la mesure des modes de comportement que je répétais bien malgré moi.

Je remercie également tous ceux et celles qui font partie de ma vie, et que j'ai croisés au fil du temps : certains dont la mémoire reste vive même s'ils ne furent que de passage, et ceux dont la vie ne serait pas ce qu'elle est si je ne les avais pas rencontrés, et n'avais pas partagé avec eux des instants si précieux. Avec un merci tout particulier pour celles et ceux que j'« accompagne » sur leur chemin de vie.

Sans les épreuves et les joies qui ont jalonné mon existence, tout autant que les peines et les bonheurs qu'il m'a été donné d'entendre toutes ces années, aurais-je pu donner un caractère universel à notre monde le plus

intime, aller chercher au plus profond de moi-même ce qui peut parler à chacun et chacune d'entre nous ? L'écriture s'est nourrie de nos histoires, douleurs et parfois désespoirs : éternel questionnement du « comment vivre ? », « comment aimer ? », « trouver la paix et la joie dans son cœur ? ». Tout ce qui a éclairé ma route a modifié dans le même temps mon écoute.

Je me remercie aussi du travail accompli. J'ai souhaité tisser des fils d'or, à l'image des vases Kintsugi, au lieu même des zones de fracture : de nos failles, faire des ouvertures à plus de lumière et de clarté. C'est un grand bonheur de transmettre et d'offrir aux autres, au-delà des guerres, conflits et difficultés récurrentes, un peu plus de paix, de conscience et d'amour dans nos cœurs. Afin qu'ils puissent vibrer à l'unisson.

De la même auteure

Aime-toi, la vie t'aimera. Comprendre sa douleur pour entendre son désir, Robert Laffont, 1992 (Pocket, 2018).

Histoires d'amours, histoire d'aimer. De l'autre rêvé au bonheur partagé, Robert Laffont, 1996 (Pocket, 2013).

Je t'aime, la vie, Robert Laffont, 2000 (Pocket, 2004).

La Musique des anges. S'ouvrir au meilleur de soi, Robert Laffont, 2003 (Pocket, 2005).

Qui aime quand je t'aime ? De l'amour qui souffre à l'amour qui s'offre, Albin Michel, 2005 (Pocket, 2011).

L'Autre, cet infini. Dialogue autour de l'amour et de l'amitié, avec Pauline Bebe, Robert Laffont, 2013 (Pocket, 2015).

Libre d'être femme, L'Iconoclaste, 2016.

L'amour plus fort que ta peur. Les chemins de guérison, Philippe Rey, 2019.

Un nouveau jour se lève, Laurence Maheo, 2021.