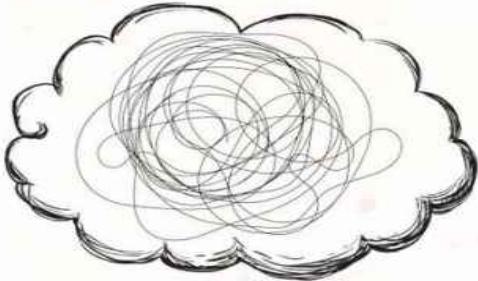
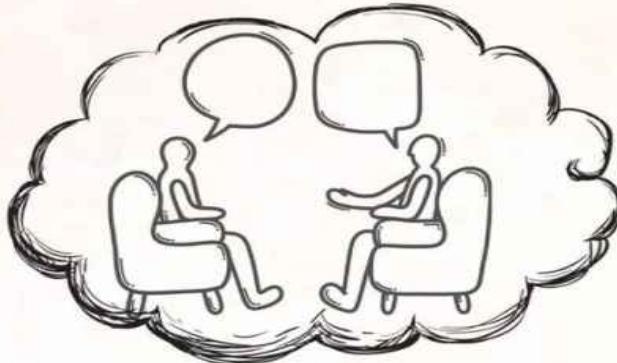
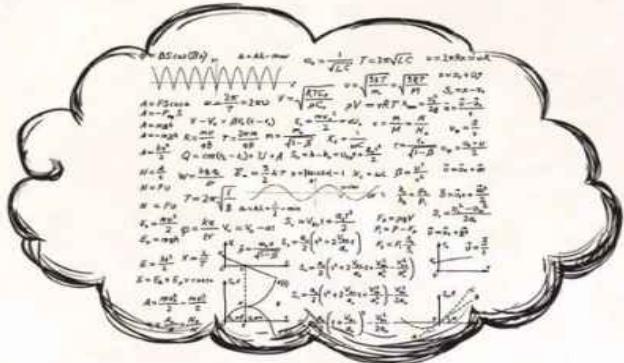


SARAH CHAUDRON

TSA :

Très Subtilement Aliénée

Les tribulations d'une psychologue autiste



Sarah CHAUDRON

TSA : Très Subtilement Aliénée

Les tribulations d'une psychologue autiste

Cher·ère lecteur·rice,

Cet ouvrage n'a pas été conçu pour être beau, mais pour être lu, abîmé, chiffonné, surligné, corné, annoté.

En adéquation avec une pensée qui me constitue : que le fond soit préservé au détriment, peut-être, de la forme.

Mon souhait ? Qu'il vive, qu'il puisse apporter une réflexion, un moment de détente et de poésie. Mais surtout, qu'il soit accessible à tous.tes.

Je vous souhaite un agréable moment.

Très sincèrement,

Sarah Chaudron

Remerciements

À ma mère et mon mari pour leur patience indéfectible.

À mon père pour ses encouragements discrets.
À mon frère pour ses conseils judicieux.
À ma sœur que je considère comme mon amie pour son engouement.
À ma meilleure amie que je considère comme ma sœur pour son écoute
et ses réflexions pertinentes.
À mes amis et ma belle-famille pour leur soutien.
À tous ceux qui ont pu contribuer à ce projet.

Table des matières

- [Chapitre 1 : Anormale ?](#)
- [Chapitre 2 : Une partie de mon enfance](#)
- [Chapitre 3 : Développement et construction psychique](#)
- [Chapitre 4 : Les algorithmes et la création du lien](#)
- [Chapitre 5 : La théorie de l'esprit](#)
- [Chapitre 6 : Il en faut peu pour être heureux ! Des valeurs simples](#)
- [Chapitre 7 : Le rapport aux émotions](#)
- [Chapitre 8 : L'adolescence](#)
- [Chapitre 9 : Les prémisses de la vie professionnelle : les centres aérés](#)
- [Chapitre 10 : Du bac au master](#)
- [Chapitre 11 : Mes entretiens d'embauche](#)
- [Chapitre 12 : Burn out](#)
- [Chapitre 13 : De l'ombre à la lumière](#)
- [Chapitre 14 : La découverte du libéral](#)
- [Chapitre 15 : L'achat du local, la consécration !](#)
- [Chapitre 16 : Les patients accompagnés](#)
- [Chapitre 17 : Un besoin de consulter, première tentative](#)
- [Chapitre 18 : Round two](#)
- [Chapitre 19 : Reconnaissance clinique ou psychométrique ?](#)
- [Chapitre 20 : Le tatouage](#)
- [Chapitre 21 : Représentations liées à l'autisme](#)
- [Chapitre 22 : Toi ? TSA ? N'importe quoi !](#)
- [Chapitre 23 : Les fixations et l'absence de réponse](#)
- [Chapitre 24 : Control freak](#)
- [Chapitre 25 : Le réajustement du cadre thérapeutique](#)
- [Chapitre 26 : Le parcours du combattant](#)
- [Chapitre 27 : Vie privée, vie professionnelle, un fil rouge : la psycho !](#)
- [Chapitre 28 : Ma vision de la clinique](#)
- [Chapitre 29 : L'amour de la sémantique](#)
- [Chapitre 30 : Lâcher-prise au travers du massage](#)
- [Chapitre 31 : Le small talk](#)
- [Chapitre 32 : Un désir d'immuabilité](#)
- [Chapitre 33 : Séductrice avez-vous dit ?](#)
- [Chapitre 34 : Une identification de la fatigue bien compliquée](#)
- [Chapitre 35 : Connaissez-vous le conte des chaudoudoux ?](#)
- [Chapitre 36 : Ma vie de couple](#)

[Postface](#)

Chapitre 1 : Anormale ?

Je sais que je suis un être exceptionnel, anormal.

C'est.

Je le sais, je le sens, je l'observe. Je me suis toujours sentie illuminée par la grâce, portée par une force qui dépasse l'entendement, empreinte d'un elixir de vie, de pureté et de combativité qui dépasse le raisonnable. Je me sens habitée par quelque chose qui supplante ma simple condition de mortelle avec, de façon très irrationnelle, un sentiment d'immuabilité et d'invincibilité.

Même quand j'ai manqué de confiance en moi j'ai toujours senti cette transcendance inexplicable, mon corps et mon esprit en sont irradiés.

Non pas par le corps, quoique je mette en place de rudes stratagèmes pour m'en donner l'illusion (de cet impérissable), mais par l'esprit. Pas de façon ésotérique. J'ai un côté trop cartésien pour imaginer une vie après la mort. Paradoxalement, je crois en l'âme (pour preuve, il semblerait même qu'elle ait un poids), et même si mon corps est souvent abîmé, fatigué, celle-ci reste pure, préservée, intacte.

Non, cette idée de vie éternelle est étayée par le sentiment que je peux laisser une trace de ce que je fais, de ce que j'ai construit avec l'autre. Pas pour ce que je suis, pour ce que « nous » avons construit. Qu'est-ce que la trace ou le souvenir de quelqu'un qui n'est reconnu que pour ce qu'il a fait ou été personnellement ? Pour moi, cela n'a aucun intérêt. N'y voyez rien de narcissique, je ne pense pas avoir besoin de reconnaissance, plus aujourd'hui. Juste l'assurance que ce que j'ai pu être, dire ou faire ait pu toucher une autre âme, pas par ma personne, mais par quelque chose qui dépasse ce que je suis de façon matérialisée, identifiée. Une transmission d'amour, de savoirs, de pensées, de réflexions, d'idées, de valeurs, d'humanité qui, à leur tour, par ramifications, seront eux aussi portés, reformulés, intégrés. C'est ça mon sens de vie.

Je m'égare, anormale disais-je ?

Ce sentiment de décalage s'est toujours fait ressentir malgré ma volonté profonde de me fondre dans la masse.

Chapitre 2 : Une partie de mon enfance

La norme, oui, mais laquelle ?

J'avais comme amie une petite voisine avec qui j'ai longtemps été en lien. Elle a qualifié nos moments de jeunesse de « parenthèses enchantées » ; j'ai le même sentiment.

Auprès d'une autre personne, ma meilleure amie d'enfance, tout était fluide. Nos bizarreries ? Normalités. Notre communication ? Aisée. Avec elle la vie était simple, légère, naïve.

Je l'ai appris il y a peu de temps, elle a aussi un TSA [1]. Je l'avais recontactée aux prémices de ma décadence, il y a quelques mois, pour lui faire part de mon ressenti et obtenir quelques informations : « Hey, coucou, on ne s'est pas vues depuis 25 ans, comment vas-tu ? Je crois que je suis “ aspie ” [2] », peux-tu m'expliquer de quelle façon tu vivais les choses à l'époque, car tout était limpide entre nous ? » Voilà ma façon d'entrer en contact de façon spontanée : directe, droit au but, un poil maladroit. C'est drôle, dans la même temporalité, à quelques mois près, elle avait fait les démarches auprès du CRA (Centre de Ressources Autisme) pour elle. Résultat : TSA léger avec un haut niveau de fonctionnement intellectuel...

Jeunes, nous avions notre propre langage, nous étions retirées dans la cour d'école sur l'herbe à regarder hébétées les autres enfants crier, se pousser, pendant que nous partagions nos questionnements existentiels.

Nous étions ensemble, souvent, pour ne pas dire toujours. Connivences sensorielles, émotionnelles, cognitives, psychiques. Happées par les mêmes sujets, les mêmes intérêts : l'humain, la nature, le calme, la musique. Je me souviens d'une fois à la maison où nous avions rempli des ballons d'eau, la douceur du ballon, la sensation en main, nous étions hypnotisées par cette alchimie sensorielle et sensitive parfaite.

Nous avons passé notre scolarité ensemble, et nous avons vécu différentes anecdotes que nous essayions de déchiffrer toutes les deux. Je me souviens d'un garçon au collège qui m'avait demandé si je voulais sortir avec lui. Interrogation à laquelle j'ai répondu : « Où ? Et pour quoi faire ? » Je me souviens encore de son regard figé. C'était la façon des ados, à l'époque, de demander à quelqu'un d'être sa copine. Ah non, encore une confusion. Son « amoureuse ».

On m'a souvent définie comme une personne timide, voire un peu phobique sociale. Mais je savais que ce n'était pas ça. Il n'en est rien. Je SAVAIS faire, mais je n'AIMAIS pas faire, il y a une nuance.

Petite, j'étais apparemment une enfant très souriante qui s'adaptait facilement. Je n'ai que de rares souvenirs, mais le peu qu'il me reste de cette période est qu'ils sont très souvent sensoriels et me font l'effet de moments magiques avec un bonheur intense associé. La sensation particulière à l'arrière du vélo dans le porte-bébé, lorsque l'on est transporté, qu'on rebondit légèrement, bercé par le vent, dans cette synergie où le paysage défile. Enivrant. Le jeu des Indiens avec mon père où je ressens encore les différentes textures de mon costume fait de lycra marron, texturé, des franges douces blanc cassé ainsi que des perles. Mon bandeau, cousu, je sens encore du bout des doigts les différentes coutures présentes, les barrières en bois de l'escalier auxquelles je me tenais pendant que je regardais mon père assis en tailleur, déguisé lui aussi, jouer du tam-tam et faire le youyou indien.

Je suis l'aînée de 3 enfants et j'étais déjà très solitaire. Ma sœur et mon frère étaient souvent ensemble. Je les mobilisais régulièrement pour rejouer des scènes de vie dont j'étais toujours la scénariste. En bons exécutants, ils se pliaient à mes règles qui glissaient parfois (souvent) vers l'autoritarisme. Je les observais se démener dans un tas de situations toutes plus rocambolesques les unes que les autres. Je me demande encore ce qui m'a poussée à agir ainsi. Le besoin de construire un environnement social où je n'étais plus soumise aux règles incompréhensibles qui me dépassaient ? Changer de statut : d'objet à sujet ? Le besoin de contrôle ? L'expérience sociale et anthropologique ? Je me suis confondue en excuses quand j'ai mûri et (enfin) pris conscience des éventuelles répercussions d'une telle soumission. Ils m'ont dit que cela ne les avait pas traumatisés. Leur inconscient aura peut-être un autre discours. J'ai appris plus tard ce qu'était un déficit de la théorie de l'esprit [3] et en effet, cela n'excuse en rien mon comportement, mais ça fait sens. J'ai de nombreuses lacunes à ce sujet : la capacité à attribuer des états mentaux aux autres et à moi-même.

Chapitre 3 : Développement et construction psychique

Je me souviens d'être sage.

L'image de la princesse m'a souvent habitée. J'ai littéralement été élevée avec les Disney en intraveineuse (pour mon plus grand plaisir). Les prémices ont quand même été jalonnées des contes de Grimm et d'Andersen avec des illustrations splendides (je m'identifiais particulièrement à la princesse au petit pois), narrés par ma mère. Ma sœur, mon frère et moi attendions avec hâte tous les trois ces moments où, très jeunes, nous étions déjà bercés implicitement dans un univers qui a nourri notre imagination. Tout était parfait : la lumière était tamisée, je me lovais dans la couette moelleuse avec mon pyjama extrêmement doux. Ma mère imitait soigneusement les personnages ; les rendant plus vrais que nature par les différentes voix et faciès façonnés. Plus tard, seule, je dévorais ces histoires et repérais déjà les points communs qui constituaient les débuts de mes algorithmes : des héros souvent isolés, avec une quête, une mise à mal de leur conscience et de leurs valeurs, des tests, une force maléfique ou malveillante, une morale et un accomplissement.

D'ailleurs quand j'y pense, je suis une princesse telle que Disney les a souvent dépeintes, la noblesse et l'orphelinat en moins : ce sont très souvent des femmes-enfants solitaires, plongées dans leurs loisirs, en dehors de la société, aimant la nature, n'ayant pour amis que des animaux, ayant des difficultés de communication avec les humains, s'affranchissant des règles sociales avec une naïveté, un désir de justesse et une position sacrificielle. Belle et Ariel étaient mes favorites, bien que j'eusse déjà compris à l'époque qu'il ne s'agissait ni plus ni moins qu'un beau syndrome de Stockholm pour Belle : la propension d'un otage à se lier d'affect pour son geôlier.

Quant à Ariel, j'extrapole bien sûr, mais je me suis dit qu'elle avait son petit fonctionnement autistique : elle observe sans cesse les humains pour tenter de comprendre leurs fonctionnements, elle a un défaut de théorie de l'esprit quand elle se balade seule au milieu des mers et quand elle

s'absente au concert sans se demander une seconde ce que cela peut procurer comme émotion pour l'autre. Elle collectionne et accumule un tas d'objets, crée des néologismes, a des problèmes praxiques à de nombreuses reprises, ne communique pas et a des difficultés à se faire comprendre ; sans compter la méprise des conventions sociales quand elle court après Sébastien en le fourrant, trempé, dans sa belle robe de princesse ou sautant encore sur un lit qui a mis certainement plusieurs heures à être fait. Sa candeur est déconcertante, ainsi que son côté jusqu'au-boutiste dans l'obtention de son souhait ultime. D'ailleurs, renoncer à sa voix pour obtenir des jambes pendant trois jours dans l'idée de séduire un homme qu'elle n'a vu que dix secondes, ce n'est pas un raisonnement logique neurotypique selon moi ! Encore une bribe de mes idées abracadabantesques...

L'idée de la poupée de façon générale m'a souvent suivie pour de nombreuses raisons et sous de multiples formes à différents moments de ma vie : objectalisée à souhait, un pantin articulé qui se tait et exécute docilement les choses, des tenues de petite fille modèle : des chemises à broderies anglaises (à ma demande), un petit côté précieux et princesse : ne pas jouer avec la terre, avoir des Barbies bien peignées, se gaver de dessins animés sans craindre l'éccœurement, avoir des poneys roses à paillettes, un langage soutenu, être disciplinée. Et plus tard, cette description de la poupée de porcelaine qui m'était renvoyée par ma petite taille, mon teint blanc, mes cheveux roux, mes chaussures pointure 33 !

L'image de la sorcière aussi. Avec des pouvoirs mystiques, retirée dans son monde. Mon nez en trompette bougeant apparemment et régulièrement sans que je m'en aperçoive était ma marque de fabrique (ma sorcière bien-aimée). Sans compter mon nom d'épouse, Chaudron, et ma couleur de cheveux. Heureusement j'ai conjuré le sort en choisissant un chat blanc !

Même les événements les plus dramatiques liés à mon histoire auraient pu me faire perdre cette « foi ». Mais non, grâce à cette transcendance, cette résilience, ils n'y sont pas parvenus. Pas indéfiniment.

Suite aux uppercuts inopinés donnés gracieusement par la vie, deux voies se sont ouvertes à moi : subir, être victime de, être absorbée par les abysses, ou vivre. N'aimant pas la demi-mesure j'ai choisi la vie. Pas la

survie. La vie, le combat, le rire, le plaisir, la compréhension, la connaissance, la rencontre... Plus que la rage de vivre, la soif de vivre, boire la vie de tout mon soûl et m'en enivrer.

Je n'ai jamais été autant confrontée à des paroles et à des analyses percutantes me concernant qu'en psychiatrie. Je me souviens encore d'un patient ayant un fonctionnement psychotique me dire après quelques secondes de rencontre : « Poupée de cire, avec un cœur glacé et un sourire impeccable. » Un autre, me renvoyant souvent le mot de bébé psychologue ou de jeune fille de bonne famille atteinte par la foi. Flippant, mais créant une résonance en moi inexorable.

C'est d'ailleurs au contact d'une jeune patiente atteinte de bipolarité que j'ai pris conscience de ma fixation visuelle : « Mais vous allez arrêter de me fixer comme ça ! » Mais bon sang, elle a raison, je scrute les gens et ne détourne jamais mon regard. Et pas qu'elle. Tous ! Pour ne pas en manquer une seule miette, aucun élément ne doit être loupé. J'ai donc immédiatement envisagé le réajustement.

Captivée et fascinée, je me suis souvent sentie à l'aise avec ce public sans jamais me l'expliquer, bien plus qu'avec les gens « normaux » par moments. Peut-être était-ce lié à cette absence de filtre et cette observation très fine de l'autre, la folie en plus ? Mais qu'est-ce que la folie, la transcendance, la réalité, la vérité ?

J'ai toujours adopté un comportement qui ne faisait pas de vague. Je ne voulais pas déranger. Était-ce mon désir d'être aimée ? D'être parfaite (ça m'a longtemps poursuivie) ? Une façon de me prouver que j'étais indéfectible et que je pouvais tout gérer seule ? Était-ce propre à ma personnalité ou à mon histoire intrafamiliale ? Je ne le saurai jamais. Le bouleversement a eu lieu à l'adolescence, j'y reviendrai plus tard.

En revanche, chaque situation invivable a toujours provoqué chez moi des réajustements à 180°. D'un apprentissage que j'ai nommé linéaire [4], j'ai opté pour un apprentissage croisé [5]. Ma mémoire excellait s'il s'agissait du domaine précis. En revanche, si la question comportait des informations multiples, c'était presque impossible de les lier entre elles avec de la réflexion, je copiais littéralement une partie après l'autre.

Cette modulation s'est faite aussi pour le poids : de la présence de rondeurs à une minceur ultra contrôlée, d'une dépendance affective à une

indépendance totale... et tous ces fonctionnements sont devenus pérennes et, j'ai l'impression, immuables à jamais (quel beau pléonasme !).

« A » normale ? En quoi ?

Écouter, observer, être presque en hypervigilance interactionnelle. Comprendre l'incompréhensible pour moi : les codes sociaux, la communication, les émotions, les intentions.

J'ai une difficulté permanente à saisir l'implicite, le second degré, l'intention, les émotions et la manipulation, du plus loin que je me souvienne. Sans parler des questions existentielles qui sont apparues très tôt. Je me vois encore, vers l'âge de 6 ans, demander à ma mère ce qu'était la conscience.

Je dis ce que je pense et je pense ce que je dis. Ne cherchez pas une intention cachée derrière mes propos, il n'y en a pas. Il persiste chez moi une absence de filtre à plusieurs niveaux : je ne sais pas définir mes émotions, mais je les ressens. Je laisse donc s'exprimer mes ressentis, notamment la joie sans filtre, parfois sous le regard interloqué de mon interlocuteur qui se demande bien quelle est la motivation cachée d'un tel compliment ou d'un comportement enfantin. J'énonce aussi, sans retenue, ce qui m'apparaît être un fait tangible, un élément de réalité, dénué de tout jugement, ce qui est très souvent mal pris. J'ai, à de nombreuses reprises, énoncé les prémisses d'un diagnostic clinique ou dégénératif chez mes proches (Alzheimer et Korsakoff) qui l'ont accueilli difficilement. En effet, au moment de l'annonce, nous n'étions que sur des subtilités de la maladie, même si, selon moi, cela ne faisait aucun doute. L'état paroxystique de la pathologie ne s'est déclenché que quelques mois plus tard. En même temps y a-t-il une bonne façon d'annoncer cela ? En effet, je n'avais pas encore saisi la notion de temporalité et de tact. Il faut un temps pour accueillir les choses (je l'ai compris aussi avec mes patients dans le travail thérapeutique). Mon défaut ? Dès que je perçois quelque chose, j'ai besoin de l'énoncer, de questionner ouvertement, afin de pouvoir valider ou invalider l'hypothèse (confirmer ou moduler ma fiche mentale). C'est en ce sens que je dois faire preuve de vigilance, afin de ne pas instrumentaliser l'autre à mes fins personnelles (la connaissance clinique), mais respecter aussi sa propre intimité, sa frontière et sa temporalité.

Avec mes gros sabots, ayant à cœur le fond, j'en oublie parfois la forme. Encore plus s'il s'agit, pour moi, d'énonciations d'état de fait. Pourquoi réfuter ce qui « est » ? J'entends que cela puisse être accueilli difficilement, même si j'ai du mal à le concevoir. Les gens semblent souvent avoir un problème d'ego, c'est certainement la raison pour laquelle mes propos les blessent. Dire à quelqu'un : « Tu as été dans l'agressivité » c'est un fait, à la lueur de l'observation comportementale et de la définition sémantique de l'agressivité. Mon raisonnement est souvent basé sur l'analyse, la réflexion, parfois sur l'instinct. Mais celui-ci (et c'est peut-être le cas pour tout le monde, je ne sais pas comment fonctionnent les autres) est en fait une somme d'algorithmes qui se créent et se composent rapidement pour me donner des bribes de réponses. Rien d'ésotérique. Pas de pouvoir magique, de don de voyance, d'instances supérieures venues me susurrer à l'oreille les éléments à venir.

Tel Descartes, je déconstruis, je reconstruis, en rectifiant mes acquis au besoin, en les peaufinant, ce qui me donne quelques jalons, mais jamais aucune certitude. La connaissance absolue est la mort du savoir et de l'humilité.

Chez moi tout est souvent contrôlé, tempéré. L'importance de la justice et de la justesse, du mot, de sa sémantique. Chaque conflit, chaque échec est pour moi une opportunité de réajustement. Ce n'est jamais une fin en soi, mais un moyen de.

Moi qui ai toujours haï la sphère scientifique, je trouve qu'elle a une logique rassurante, sûre, quand on la comprend. Quelque chose d'immuable, de certain, de quantifiable. Je composais donc, à la lueur de ces observations empiriques, des cartes mentales plus ou moins étoffées qui ne cessaient jour après jour d'être rectifiées, figées pour d'autres, ou encore vierges de toute expérience. Malgré cet attrait pour la rigueur, l'un des renoncements les plus difficiles restera l'incertitude de la connaissance de la Vérité absolue et du réel.

Ces fiches techniques étaient, et sont encore, essentielles à ma survie psychique, émotionnelle. Ce sont des cartes de route. Elles me permettent de m'ajuster aux situations, d'en apporter du sens, de mieux me comprendre, d'appréhender mon environnement, de mieux anticiper,

d'approfondir mes connaissances cliniques en tout genre, de tenter de comprendre le monde en quelque sorte.

Malgré ces algorithmes, il y a forcément des paramètres que je ne maîtrise pas et que je ne maîtriserai jamais. Horreur.

Chapitre 4 : Les algorithmes et la création du lien

Je le répète, je déteste les mathématiques, et à la fois, je ris, car je passe littéralement mon temps à compter : les heures qui passent, les calories journalières restantes, le nombre de consultations. Ces schémas se font presque malgré moi. Et ça ne me coûte pas, ça me rassure. Pourquoi j'utilise ce terme scientifique ? Car il s'agit, pour moi, du même processus de calcul.

Déjà, je commence par tenter de m'extirper et de déconstruire des acquis qui ne viennent pas de moi. Je tente de m'extraire des présupposés, des stéréotypes, des savoirs que je n'ai pas validés par moi-même à un moment précis.

Jeune, j'analysais. J'observais, tout le temps, partout.

Dans les situations qui me semblent similaires, je relève les facteurs communs qui se répètent plusieurs fois (pour me donner une tendance, un savoir, mais qui n'est pas absolu pour autant). Je ne base pas ma connaissance sur une situation, ce serait totalement grotesque. Je recueille donc les facteurs identiques. Ceux-ci créent un lien (pas un lien de cause à effet, c'est trop dangereux pour les sciences humaines), avec un taux de probabilité associé.

Sauf pour les émotions, j'ai beau connaître mes fiches construites de façon théorique et empirique, il reste une marge d'erreur conséquente. Il m'arrive parfois d'interpréter un froncement de sourcils comme de la colère alors qu'il s'agit d'une marque de concentration.

Un exemple concret, sur un site web partageant des photographies (avec ses propres algorithmes), je sélectionne des images en lien avec ce qui me plaît niveau déco. Je capte un maximum d'informations au travers de ces tableaux. La matière, la disposition dans la pièce, l'association des objets, des couleurs, je photographie mentalement les éléments que je juge intéressants. Quand je suis face à une pièce vide, l'algorithme se crée en fonction de ces « acquis » précédents, de mon enfance à aujourd'hui, de l'espace, de mes goûts, de mes fiches enregistrées (images internet, déco

vue quelque part, à l'intérieur, à l'extérieur, lors d'un voyage, d'une vitrine de magasin, etc.) comme une évidence, presque.

Autre exemple, quand j'aperçois quelqu'un, je capte beaucoup de choses, et c'est plus que de la simple perception visuelle, c'est un ressenti global, visuel, olfactif, kinesthésique, émotionnel : les micro-expressions, la posture, l'odeur, le comportement, l'attitude, les mots employés, la tenue, le regard, ainsi que les différents éléments auxquels j'ai accès verbalement. Ceux-ci me donnent indéniablement une tendance avec une issue possible (sur son identité, son éventuelle catégorie socioprofessionnelle, son fonctionnement), la rectification est faisable à tout moment si quelque chose ne colle pas avec le résultat attendu.

Quand je suis à une soirée, je perçois la personnalité de certains individus : extravertis, potentiellement intrusifs, partant en vacances régulièrement avec leurs amis, familiarisant très vite avec les inconnus, manquant de confiance en eux, avec le besoin d'être entourés, n'aimant pas être seuls, etc. Tous ces éléments sont des facteurs.

L'algorithme va donc se faire et va entraîner plusieurs possibilités/déductions. Ces éléments vont m'apporter des tendances possibles sur leurs éventuelles attentes et les axes de conduites à adopter pour moi. Ici, à la lueur des indices, le positionnement le plus sûre pour moi serait la distance. Pourquoi ? Parce que dans cette situation, il y a de grandes chances pour que l'autre sympathise et souhaite faire du lien avec moi au-delà de la soirée (taux de probabilité élevé à la lueur de l'algorithme !). Surtout si je suis sympa et me montre dans la réciprocité sociale et verbale (mon idée étant éventuellement de faire un *one shot* amical en mode : ils sont sympas, profitons du moment présent et après *goodbye*). Les paramètres que j'ai perçus ne me permettront pas de m'extirper de leur demande (un bon coup de Trafalgar) qui n'est pas si implicite que ça pour le coup : créer un lien au-delà de la soirée.

Et pour preuve, ma sympathie ayant déjà été interprétée comme une demande implicite de lien, la suite n'était que prévisible : de leur part : « Super cette soirée, on se revoit quand ? On part en vacances ensemble, etc. » Et je serais tellement tentée de leur dire : « Vous êtes extrêmement sympathiques (pour vrai !), mais vos attentes ne correspondront jamais avec

les miennes, nous serons dans un perpétuel travail de réajustement, car vous semblez avoir des besoins différents des miens, je n'ai pas de " désir " amical, je n'aime en réalité parler que de psychologie ou ce qui s'en approche, je déteste partir en vacances, je déteste manger à l'extérieur, je n'aime pas me sociabiliser. Donc merci, mais non merci. » Bref je SAIS d'avance que nos besoins ne colleront pas. Et je n'en ai pas envie.

Je n'avais jamais compris cette dichotomie que je pouvais avoir en soirée. À la base, je détestais les invitations, surtout le soir. Mais quand on me lançait sur la psycho, je m'animaïs. J'étais logorréique, intarissable, complètement excitée. L'espace-temps et l'environnement changeaient complètement. Je passais des heures et des heures à discuter, sans filtre, mon âme à découvert, je m'illuminais. Ayant conscience de ce fonctionnement, je prévenais mon interlocuteur en lui disant : « Surtout, n'hésitez pas à me couper ou à me dire quand je vous saoule, je ne m'en rends pas compte. » Bien sûr, je comprends dans l'après-coup qu'il était très facile d'échanger avec l'autre, car il s'agissait de mon « intérêt spécifique ». Le problème, c'est que la personne l'interprétait souvent comme une invitation à l'échange personnel.

En même temps je la comprends, qui dit psychologie, dit potentiellement confidences. Là où moi je voyais un échange théorico-clinique (des concepts en général, des lectures), l'autre y voyait un échange intime (car il se confiait souvent, personnellement). Embarquée dans le jeu, je menais alors sa psychothérapie en soirée (sans tarif de nuit !), histoire de passer le temps et de réajuster mes fiches mentales. Une fois de plus, j'avais moi-même contribué à mon propre sabotage : mener une thérapie nocturne, bénévolement, pendant des heures. En même temps c'était ça ou m'ennuyer à mort.

Prenant donc conscience petit à petit que mon comportement pouvait être un facteur de risque et/ou de mauvaise interprétation : sympathie et demande implicite de lien futur, je le réajustais pour être moins avenante, un peu plus distancée.

L'amitié pour moi, comme l'amour, ça doit être fluide dès les prémices. Bien sûr qu'il y aura des modulations, mais je sais déjà si quelqu'un peut être fait pour moi ou non. Et difficile de décliner en expliquant qu'il n'y a

rien de personnel. J'entends aussi que l'égo soit touché, bien que je ne le comprenne pas. En effet, il n'y a rien de dégradant, c'est juste une incompatibilité de fonctionnements. Rien de plus. Comme souvent, même si j'y travaille, mon défaut de théorie de l'esprit ne me permet pas toujours de comprendre ce que peuvent déclencher mes mots pour et sur l'autre. Je ne sais pas toujours les intentions, l'implicite et j'ai du mal à comprendre que je puisse blesser, là où mon souhait était juste d'énoncer un simple état de fait. Alors que l'hypocrisie, elle, est parfaitement tolérée socialement... Je n'y comprends rien !

En parlant d'intentions imputées, j'ai regardé les premières minutes de la série *You* [6], sur Netflix. J'ai été atterrée...

Joe Goldberg, gérant d'une librairie, flashe sur une cliente qui entre dans sa boutique. À peine arrivée, la voix off nous dévoile les pensées du jeune homme, établies comme des faits absous : « Elle a relevé ses cheveux pour que je voie sa nuque, afin de se rendre attrayante. » Elle avait peut-être juste chaud, non ? « Elle m'a donné sa carte bleue pour que je voie son nom alors qu'elle avait des espèces. » Elle allait peut-être au marché où la CB n'était pas autorisée ? Sérieusement. Les personnes ayant ce fonctionnement sont d'une dangerosité sans nom ! C'est comme ceux qui ont des idées toutes faites et rigides sur les autres (comme le racisme par exemple) avec qui le dialogue est impossible. Cela fait écho à ma situation et les reviviscences passées de stigmatisation (petite, rousse, fille de prof, vêtements désuets, musique vieillotte), je me disais que je n'y pouvais rien si les gens étaient bêtes. Ce n'était quand même pas à moi de corriger leurs algorithmes grotesques et faux. Les rousses « puent quand il pleut », soi-disant. Avant d'être dans la contestation inutile, je voulais donc vérifier cette hypothèse. Et comme à mon habitude, plusieurs fois. Non, malgré mes observations et celle de certains acolytes passant leur nez scrupuleusement dans ma chevelure et celle d'autres roux/rousses, pas d'odeur particulière ou différente libérée par la pluie. Donc ça ne me touche pas. Ce n'est pas vrai, donc pourquoi cela me blesserait ?

Je ne cherche pas à convaincre l'autre, car je suis convaincue, cela me suffit. Sans être fermée à une autre perspective. J'expose, l'autre dispose.

Si la personne en retire un quelconque sentiment de supériorité, ça la regarde. Si elle est dans cette recherche d'ascendance, elle trouvera, de

toute façon, un autre prétexte, donc à quoi bon ? Et puis, pourquoi j'irais m'épuiser pour persuader quelqu'un qui ne serait pas prêt à lâcher ses croyances ? Je me dis : quelle tristesse d'en arriver là, à se convaincre de faux savoirs pour asseoir son pouvoir, son autorité, ça me dépasse et je n'arrive pas à comprendre la raison de ce fonctionnement. Je crois que je ne suis pas la seule à avoir par moments un défaut de théorie de l'esprit...

Chapitre 5 : La théorie de l'esprit

Qu'est-ce donc que cela ?

Ceci a été défini précédemment (la répétition est la mère des apprentissages), la théorie de l'esprit serait la capacité à détecter, comprendre, observer, identifier des émotions, croyances, intentions chez les autres et pour soi-même. Mais aussi, la conscience que son propre état mal peut être différent de celui des autres. Tout un programme.

C'est surtout, une difficulté colossale pour moi depuis toujours.

J'ai souvent constaté des processus de répétition dans mes « ratés » : dans mon contact avec l'autre, dans ma communication et ma façon d'être en lien, sans que je ne sache, de prime abord, quel était mon degré de responsabilité dans ces dysfonctionnements.

En travaillant cela avec ma psychologue, je me suis rendu compte et encore aujourd'hui que j'ai beau intellectualiser le fait que l'autre n'agisse pas comme moi, je n'en prends jamais conscience dans l'instant, et pas toujours, non plus, dans l'après-coup.

De ce fait, je ne me pose jamais la question de l'impact de mes propos ou de mes actes. En effet, j'imagine que la personne les reçoit tels que je les ai imaginés dans l'intention, c'est-à-dire pour ce qu'ils sont, sans message sous-jacent.

Je m'explique : dans le cadre des psychothérapies (et de mes interactions en général), je suis parfois directe dans ce que je peux renvoyer à l'autre, dans ce que je perçois de son fonctionnement. Je n'hésite pas, si cela me semble juste ou adapté par exemple, à pousser mes patients dans leurs retranchements ou à les valoriser dans leurs décisions actées, dans leurs réussites.

Il m'est donc déjà arrivé d'employer des mots forts, que je pense littéralement les concernant : courage, valeur, etc. Pas de compliments mièvres, quel intérêt ? S'il n'y a rien à dire, je ne dis rien.

J'ai déjà perçu des regards interloqués à la suite de mes remarques.

Je les ai regardés, ils m'ont regardée, nous nous sommes regardés [7] et... « Plof ». Pourquoi « plof » ? Parce que je ne saurais pas définir ce moment de flottement. J'étais moi-même hébétée en me disant : « Mais que se disent-ils ? Pensent-ils que je les flatte, dans quel but ? Quel serait mon intérêt ? Pensent-ils que c'est déplacé ? N'oseraient-ils pas me le dire ? Ou pensent-ils que je cherche à créer un lien au-delà de la thérapeutique ? Que nenni ! Aurais-je mieux fait de me taire ? »

Dans ces moments de *bugs*, j'ai trouvé la parade que j'énonce à voix haute (qui fait souvent rire, car inattendue) : « Ne cherchez pas d'intention sous-jacente, je vous fais juste part d'un ressenti immédiat, veuillez m'excuser si cela était maladroit ! »

Ça m'arrive souvent d'avoir envie d'arrêter une personne dans la rue, juste pour lui signifier à mes yeux qu'elle est belle, ou qu'elle dégage quelque chose.

Dans l'idée, je le ferais, mais ne sachant pas ce qui peut en découler socialement parlant, je n'ose pas : peur de la sidération de l'autre, qu'on me regarde comme une folle (on n'aurait pas tort !) ou qu'on se méprenne sur mon intention (j'ai horreur qu'on m'impute des idées qui ne sont pas les miennes). Et comme je n'aurais aucune visibilité sur la pensée de l'autre ou la façon dont elle vit les choses à ce moment (car, à coup sûr, c'est moi qui serais déjà 15 mètres plus loin, fuyant « l'après »), je ne le fais pas.

Si, je l'ai fait.

Une fois. Il n'y a d'ailleurs pas si longtemps que ça. Je courais, musique à fond dans les oreilles, m'imaginant une chorégraphie pendant que mon corps exécutait machinalement ses mouvements, quand je vis, au loin, un couple s'arrêter au milieu de la rue.

Petit village, dimanche matin, peu de circulation, aucun danger. Ils s'embrassaient et l'homme soulevait sa partenaire comme dans les films. On aurait dit une petite plume qu'il faisait virevolter avec toute la force et la légèreté de son amour. L'image était poétique, presque onirique. Leurs regards, leur complicité, mon cœur a chaviré. Je les ai trouvés tellement beaux que je leur ai dit quand je suis arrivée à leur niveau, en continuant de

poursuivre ma route, pour ne pas les perturber dans leur bulle, et préserver la mienne.

Tout ça pour dire qu'au-delà du verre à moitié vide que je décris ici, ça doit aussi faire du bien d'entendre quelque chose de positif de quelqu'un qui n'attend rien de vous. Mais je ne sais pas si les gens seraient prêts à accueillir cette idée (que la personne fasse cela « gratuitement », en toute authenticité). Les choses socialement « trop belles » suscitent souvent la méfiance. Existe-t-il des actes totalement gratuits ? Vous avez 4 heures...

Chapitre 6 : Il en faut peu pour être heureux ! Des valeurs simples

Un peu de bonheur saupoudré ne fait pas de mal ! J'ai appris (ou découvert) très tôt la poésie, l'émerveillement, même si j'avais compris, parallèlement à ça, que le monde ne me ferait pas toujours de cadeaux et ne s'adapterait pas à moi. Partant de cette idée, des concepts en ont découlé : être bienveillant et reconnaissant, s'écouter, ne rien attendre de l'autre, ne compter que sur soi, se débrouiller avec rien, se contenter des choses simples, sommaires, gratuites et les rendre précieuses. Comme MacGyver. Ça développe la créativité. Le résultat n'est pas toujours optimal, mais fonctionne !

J'ai régulièrement en tête deux chants qui résument ma philosophie. J'hésite parfois à les mettre quelque part subtilement dans mon cabinet, mais là, c'est sûr, ma folie serait visible à l'œil nu. Baloo (l'ours dans *Le Livre de la jungle*) qui nous dit « qu'il en faut peu pour être heureux » et *Hakuna Matata* chanté par Simba (*Le Roi lion*).

Ma définition du bonheur ? Être en paix avec moi-même. Les instants qui en font partie : faire de l'aquarelle, regarder les gâteaux gonfler devant le four, prendre un bain, me sentir suspendue dans mon fauteuil « œuf », m'envelopper dans un plaid en regardant mes séries et mes films préférés. Les fous rires aussi. Comme la fois où je suis allée au marché avec ma meilleure amie, le cabas blindé de fruits et légumes. Je l'ai tiré sur le sol tellement il était lourd (excellente idée !) et je l'ai regardé, totalement impuissante, craquer de tout son long. Tout le contenu s'est fait la malle, roulant sur des kilomètres en pente. J'ai explosé de rire devant le regard abasourdi des badauds. Ou manquer de me ramasser, me « casser la margoulette » comme dirait ma grand-mère (ça m'arrive souvent, sans porter de talons en plus, double *shame* !). Ou quand j'ai rebondi sur mon siège de voiture au rythme de la musique et croisé le regard amusé d'autres conducteurs au feu rouge. Ou sourire bêtement en écoutant Aqua ou un mégamix d'Ice MC en faisant mon jogging. Courir aussi, j'adore ça. Ces

moments-là : la course, la nuit et le petit matin sont trois moments pendant lesquels mon état intellectuel et émotionnel est à son apogée.

Je me souviens encore d'un patient que j'avais croisé dans ma vieille Golf IV, le coffre et la banquette arrière bardés de vieilleries à retaper (lustres, meubles), le sourire aux lèvres comme d'habitude, qui m'avait dit : « Quand je vous ai vue dans votre voiture, vous aviez l'air heureuse, ça m'a fait réfléchir sur ma notion du consumérisme. » Si ça peut aider...

Comme je le disais, j'ai toujours eu un côté « survivaliste ». Dans l'absolu, je peux vivre dans 15 mètres carrés, ne manger que des légumes peu onéreux, toujours les mêmes, ne profiter que des loisirs gratuits, il y en a tellement.

J'ai toujours eu l'imagination nécessaire pour être satisfaite des « petits bonheurs ». Ce qui fait que l'argent ou le manque d'argent ne m'a jamais posé problème, à partir du moment où je pouvais répondre au principe de réalité de base : payer le loyer, les factures, les charges, etc.

D'ailleurs, aujourd'hui, étant plus à l'aise financièrement, j'ai toujours mes réflexes d'étudiante. Pourquoi payer plus cher pour la même chose ? Pourquoi vivre comme un sybarite alors qu'un bon vieux fauteuil à 20 euros avec de l'huile de coude sera magnifique ? Pourquoi racheter, si l'objet est encore fonctionnel ?

Ne vous méprenez pas. J'aime les belles choses, en lien avec une histoire, un savoir-faire ou un esthétisme particulier. Il y a aussi la « peur » de l'avenir. Je le mets entre guillemets, car, cognitivement parlant, entre mes économies, ma gestion financière, mon rythme de travail et mes dépenses, je ne vois pas de facteur de risque tangible (algorithme !) d'une difficulté à venir, qui m'appartient dans ce que je maîtrise. Je trouverais ça totalement stupide de dépenser de l'argent dans des broutilles si demain une véritable galère m'arrivait. Dépenser dans des futilités, très peu pour moi. La salle de bain est fonctionnelle, les électroménagers aussi et l'achat d'un garage sera bien plus élevé que les quelques réparations hypothétiques liées au stationnement extérieur des voitures, et encore, il faudrait prouver le lien de cause à effet direct. Mes besoins ne coûtent rien : un peu de tissu, du papier aquarelle, une balade et surtout, de la tranquillité, beaucoup, beaucoup de tranquillité.

Chapitre 7 : Le rapport aux émotions

N'ayant que peu d'attrait pour l'aspect pécuniaire, je me suis aussi demandé : mais alors pourquoi toujours plus de consultations, même les jours fériés ou les congés, si c'est pour vivre comme Picsou ? Mon intérêt spécifique, vous l'aurez compris, est la psychologie. Plus précisément la psychologie clinique, celle qui s'observe, qui se vit. J'estime d'ailleurs avoir moins de connaissances dans le domaine de la psychologie théorique pure. Apprendre le fonctionnement du mécanisme psychique au travers d'écrits savants est beaucoup moins attrayant pour moi. En vacances ou pendant mon temps libre, je baigne dans la psychologie en permanence : supervision, introspection, témoignages, films [8] et séries [9].

C'est dingue d'être extrêmement à l'aise dans des compréhensions psychologiques pointues, d'avoir un degré d'insight et d'introspection puissant et d'être aussi ralenti et handicapée sur les strates de vie les plus simples : identifier ses émotions et celles des autres, gérer l'imprévu et l'urgence, appréhender une situation nouvelle, être dans un contact social prolongé, partir en vacances avec des amis, démontrer mon affection par des marques physiques, comprendre l'intention de l'autre, faire attention à l'impact de mes propos. À défaut d'identifier mes émotions, j'utilise les 2 pôles, je les classe en deux catégories : positives ou délétères pour moi, *on* et *off*. Au-delà des moments d'accalmie et de joie, je suis souvent ballottée entre la situation d'être un lapin figé en milieu de route par les pleins phares et le tsunami d'acide qui se diffuse dans mon cerveau et dans mon corps. Ce signal d'alerte assourdisant qui résonne comme une sirène de mort imminente et qui ne disparaît que lorsque la situation est gérée (parfois non résolue).

J'ai toujours eu ce côté animal. Si je devais avoir un animal-totem, ce serait un chat. Je me retrouve d'ailleurs dans la personnalité de Marie dans les Aristochats. Le côté précieux, docile, assujetti, et à d'autres moments, le côté viscéral, animal qui ressort d'elle, dans des moments de peur, d'angoisse, de survie. Là, plus rien ne compte, si, faire taire ce signal assourdisant. J'en oublie toutes les conventions sociales, mon masque

tombe violemment, laissant apparaître un visage complètement dénué d'expression.

La personne parlant anglais qui a sonné inopinément à mon cabinet en plein milieu de ma pause doit encore s'en souvenir. Moment ubuesque où, saisie sur mon fauteuil, je me trouve sidérée, figée, sans ouvrir. Pourquoi ? Le signal agressif de la sonnette, majoré par l'inattendu de la rencontre (aucun rendez-vous prévu à cette heure), un besoin impérieux de pause entre les rendez-vous qui s'enchaînent. Sans compter les différents scénarios qui se bousculent dans ma tête concernant la probabilité et l'incapacité de me positionner vis-à-vis de ceux-ci. L'état d'urgence et d'imprévu entraîne souvent chez moi les mêmes attitudes : prostration et hyperagitation motrice, me faisant perdre toute capacité de discernement. Bloquée. Devant l'insistance assourdissante de la sonnerie (que j'ai changée immédiatement après en signal lumineux, moins agressif), je me suis retrouvée propulsée, forcée à ouvrir, tout en me demandant ce qui se passait. Un homme parlant un anglais très moyen me sommait d'avoir un rendez-vous immédiat. De ma part, pas de bonjour, pas de sourire, totalement dissociée, figée sur le pas de la porte, j'ai baragouiné un « *no sorry, I can not* ». Je ne me souviens même plus comment la situation s'est terminée. Phrases sommaires, saccadées avec des gestes incompréhensibles de ma part. Digne d'un mauvais *sketch*. Horrible, pour un niveau qui n'est, habituellement, pas trop mauvais, je pense. Bien sûr, après cette première fois cauchemardesque, j'ai trouvé un stratagème immédiat pour faire face à une situation que je ne souhaitais plus revivre : plusieurs cartons écrits en anglais, en français avec les coordonnées des praticiens publics, des confrères libéraux et le signal sonore changé en lumineux.

Observer, observer encore et encore, construire, déconstruire. Observer vient du latin *observare* : porter son attention, se conformer à. C'est exactement ce que j'ai fait toute l'enfance et encore aujourd'hui : observer, comprendre, me conformer et me confondre. Je n'avais absolument pas conscience de cela très jeune.

Mon monde jusque très tard se résumait à l'école, ma famille et mes deux amies d'enfance.

Pour l'école : à partir du moment où j'avais des règles précises, écrites de préférence, et où je savais ce qu'on attendait de moi, ainsi qu'un système

juste, c'était très bien. Mon père, qui était enseignant en élémentaire, restait souvent tard sur place avec moi pour corriger ses copies. Ce moment était intéressant. Seule, je pouvais me familiariser davantage avec les lieux qui n'avaient plus du tout la même résonance. Méticuleusement, l'enceinte scolaire était revisitée, redécouverte, appropriée. Pas de cris, de désordre, d'élèves envahissant l'espace. Je m'installais où je voulais, je pouvais écrire sur le tableau en m'assurant, évidemment, de le nettoyer sans aucune trace après mon passage.

Comme à l'époque mon environnement collait à mon fonctionnement, je n'avais pas plus de questionnements que cela. J'observais tout de même, déjà ahurie, le décalage immense avec les autres et le système en général.

J'ai toujours eu cette faculté de me créer mon petit monde à moi, réel comme imaginaire, mon environnement, mes amis et mon esprit pour me réfugier hors du monde. La dissociation est d'ailleurs un excellent outil pour s'échapper psychiquement quand notre corps ne peut le faire ; mais à trop l'utiliser, les dégâts sont importants pour rallier les deux...

Ce n'est que plus tard, des années après, que l'implosion a eu lieu. Pas d'explosion, jamais. Je m'étais adaptée. Suradaptée...

Chapitre 8 : L'adolescence

Ah, cette période ingrate, le temps de tous les bouleversements physiques, hormonaux, comme s'il n'y en avait pas assez.

C'est à ce moment que ma carapace a commencé à se fissurer. Je m'habillais différemment : jean troué, kilts écossais, Doc Martens, maquillage forcé. À défaut de m'affirmer verbalement, je le faisais via mes vêtements.

Paradoxalement, je restais bonne élève, solitaire, dans le rang et le respect des règles, loin des soirées et de toute substance.

J'enviais énormément ma sœur pour sa liberté, sa capacité à s'affranchir des carcans (que je me mettais seule d'ailleurs) : combler le désir de l'autre, en particulier de l'autorité (parentale, scolaire, médicale, etc.), respecter les règles (ma plus grosse bêtise de l'époque était de mettre des glaçons dans les boîtes aux lettres ou de piquer les framboises de la voisine).

J'ai souvent ressenti l'exigence de mes parents à mon égard. Peut-être était-ce lié au fait que je sois l'aînée ? Autrefois, je vivais cela comme de l'injustice face à ma sœur qu'on « laissait tranquille ». J'ai appris dans l'après-coup qu'ils souhaitaient me pousser dans mes retranchements, car ils croyaient en moi. De plus, ils étaient peut-être plus démonstratifs, car j'étais extrêmement sensible aux remontrances et on lisait en moi comme dans un livre ouvert, contrairement à la cadette (ce qui ne veut pas dire que cela ne la touchait pas). Il suffisait d'élever ne serait-ce que légèrement le ton, ou employer des mots tels que « confiance » et « déception », pour que je sois transpercée dans ma chair, dans mes valeurs, et que je réajuste mon comportement de façon instantanée.

Je serais curieuse d'avoir l'avis de ma mère à ce sujet. De mon point de vue, avec le recul, j'étais insolente. *Insolens* en latin : qui manque de convenance, c'était tout à fait ça. Si je suis sans filtre aujourd'hui, à l'époque c'était pire. Je balançais ce qui me semblait être des vérités extrêmement dures à entendre. J'explosais mon mal et je pointais vindicativement du doigt tout ce qui ne me semblait pas juste, avec des

propos très véhéments. Même si rien n'excuse mon comportement, je pense que la sensibilité de ma mère, exacerbée, qui était à l'opposé de la mienne (dans le sens où elle est très lucide sur l'identification de ses émotions), me mettait dans des difficultés colossales. J'arrivais souvent avec ma maladresse de lecture cognitive, mes analyses, mes pistes de réflexion voire mes solutions là où la demande implicite était parfois simplement d'être écoutée, entendue, soutenue.

Ses émotions étaient tellement puissantes que je me sentais insécurisée, déroutée, ne sachant pas identifier ce qui se jouait (et c'est bien normal cela lui appartenait).

Je tentais donc de relativiser ce qui ne pouvait l'être. Contrôler ce qui était incontrôlable et totalement insécure pour moi : les émotions. Diantre, qu'est-ce donc que cela ! Être habitée par des choses qui nous dépassent ? Sérieux, ça fait flipper ! Perte de contrôle total. Notre corps ne nous appartient plus, notre esprit non plus. Voilà ma vision des choses à ce moment-là. J'usais donc de stratagèmes pour gérer l'ingérable : la modulation des émotions de ma mère. Bien sûr que le combat était vain d'avance, car cela ne devait pas être le mien, mais je ne le savais pas encore. Me voilà donc, lors de sorties fortuites, accumulant, tel un écureuil qui faisait ses réserves, un tas de petits objets pouvant réconforter ma maman. Je lui en offrais un quand je la sentais désemparée, attristée ou bouleversée, que ce soit contre moi ou pas. Elle accueillait donc, hébétée, ces petits cadeaux, ne comprenant pas ma démarche, en me disant que ce n'était pas à moi de faire cela, que je n'y étais pas obligée. Je le savais.

Je comprends son fonctionnement, je vis la même chose avec mon mari, dont les émotions décuplées jalonnent la plupart des actions et des pensées. Cela est toujours assez déroutant pour moi. C'est en même temps ce qui crée de l'humour, de la spontanéité, du rire et de la passion.

Avec ma mère nous avons toujours été très proches et nous avons su nous entendre même si nous ne nous comprenions pas toujours. Elle a toujours été bienveillante même si je sais, je sens, que c'est encore difficile pour elle d'accepter cette hypothèse autistique me concernant. Je le respecte et finalement ça ne change rien à ce que je suis. Cela a pourtant été tellement salvateur pour moi. Extérieurement j'étais la petite fille parfaite dans le rang, mais intérieurement je savais que quelque chose

« dysfonctionnait » au-delà de mes névroses, je ne saurais l'expliquer, c'était encore autre chose... sur le plan scientifique, neurologique, des « connexions » qui ne se faisaient pas comme elles auraient dû, d'autres, comme par magie, qui se créaient inexorablement. La lumière au dernier étage comme dirait mon mari. Poétique.

Mon père : certes, j'ai souffert de sa mise en retrait, que j'ai pu déchiffrer des années plus tard, lorsqu'il m'a reçue, via une convocation formelle dans son bureau avec une rhétorique juste. Il m'a expliqué que ce n'était pas à moi de définir son bonheur et qu'il était heureux à sa façon. Il était disponible à sa manière et je savais que je pouvais compter sur lui. Son effacement n'était absolument pas en lien avec un manque de reconnaissance ou d'amour, ce que j'ai malheureusement longtemps cru. En grandissant, je n'ai que mieux compris... fonctionnant de plus en plus comme lui à différents niveaux. Et paradoxalement, il m'a renvoyé une forme de sécurité et d'immuabilité émotionnelle, car aucune fluctuation. Rarement en colère, d'humeur égale, l'assurance du mot précis (sauf pour les explications de ses jeux dont lui seul comprend les règles !), de la tranquillité et du discernement à toute épreuve. La différence avec mon père c'est qu'il ne s'est jamais vraiment soucié ni du regard, ni de l'attente de l'autre. Ce qui a fait sa liberté, comme la déception de ma mère.

Il restait soucieux de notre épanouissement, de notre réussite scolaire comme professionnelle. Il nous a poussés à nous confronter aux expériences de la vie, aux premiers contacts avec le monde du travail, notamment par le biais des centres aérés.

Chapitre 9 : Les prémisses de la vie professionnelle : les centres aérés

Avant que je me projette dans de longues études, mes parents m'avaient déjà suggéré de m'imprégnier du monde du travail, notamment pour constituer quelques économies afin de pallier les dépenses étudiantes.

Étant enseignants tous les deux, ils ont naturellement pensé au BAFA (brevet d'aptitude aux fonctions d'animateur). Sur le papier, pourquoi pas.

J'ai donc suivi mon cursus et ai obtenu mon diplôme d'animatrice. Si j'avais su !

J'étais faite pour rassurer, planifier, organiser, calculer au millimètre près les trajets, la sécurité, mais pas pour animer.

Les horaires étaient difficiles, enfin, l'amplitude horaire sans réelle pause (comme je l'entendais : seule dans un lieu presque insonore), surtout l'après-midi de 13 h 30 à 19 h 30, l'heure à laquelle les réunions se terminaient, si ce n'était pas plus tard parfois.

Honnêtement, à tous les animateurs, respect !

La charge mentale, le bruit, l'hypervigilance, les parents véhéments par moments, les activités à préparer, les décors, les costumes, la bonne humeur et j'en passe... tout cela, payé une « misère », chapeau bas.

Le mot d'ordre général était « à l'arrache ». Dans les animations, dans les trajets, dans l'organisation. C'était invivable et anxiogène pour moi. Spontanéité, réactivité et surtout professionnalisme associé ne sont pas des formules pertinentes pour mon fonctionnement. Ce décalage avait entraîné, forcément, des incompréhensions entre mes collègues et moi qui me trouvaient trop rigide et pas fun, sans compter mon ton pédant et le fait que j'étais régulièrement à côté de la plaque concernant les expressions du moment.

En plus, avec mon gabarit et mon regard effaré la plupart du temps, on me prenait pour une ado du groupe. En hypervigilance dans le bus, les

enfants criaient, hurlaient, couraient partout. Je devais rester attentive quant à leur sécurité et celle des autres voyageurs. La gestion de l'imprévu étant déjà extrêmement délicate pour moi, je devais faire *poker face* à chaque situation nouvelle. Et il y en avait beaucoup. Trop.

Mes activités favorites proposées : film/débat, le cahier à expression où nous choisissons un thème à aborder suivi d'une rédaction personnelle, le jeu du Boggle (un jeu de société de lettres). Autant vous dire que les candidats préféraient s'inscrire à l'après-midi UNO/pop-corn ou chasse à l'homme, une sorte d'immense cache-cache où les enfants jouaient seuls pendant des heures dans un périmètre défini, idéal pour les animateurs en manque d'imagination (pour rester politiquement correcte).

Lors de la réunion du soir, tout le monde se jetait sur les différentes barres chocolatées en tout genre quand je savourais, enfin, mes compotes à la pêche, seule dans mon coin : « T'es vraiment trop bizarre », m'entendais-je dire.

Mais je crois que le plus dur restait les campings.

Qu'est-ce qui était le pire ? On se croirait dans une mauvaise blague Carambar : « Alors, que préférez-vous avoir, des dents en mousse ou une jambe de bois ? »

Entre la présence des autres H24, les tentes humides, les communs, l'absence d'intimité et de repères, les rituels brisés, les surprises en permanence, le froid incessant, la gestion des enfants et l'hypervigilance, je vous laisse choisir.

Le départ en séjour commençait souvent par les « commissions » comme dirait ma grand-mère. Une fois de plus, ma vision des choses posait problème. Les animateurs choisissaient souvent les meilleures marques, peu de légumes, dépassant souvent le budget alloué. Je leur avais suggéré d'alterner avec des marques distributeurs, nous permettant ainsi d'économiser quelques euros pour les réinjecter dans nos activités futures. Que nenni !

Un jour, pour « pimenter » le tout, une course jusqu'au centre, caddies pleins à craquer, fut lancée à la sortie du magasin. Rabat-joie et voyant déjà la scène venir, je déclinai. Moquée, je finis par céder, pour finalement voir mon chariot faire un vol plané fatidique contre un trottoir. Évidemment. Je

détestais ces engins, je n'en prenais jamais, ce n'est pas moi qui les maîtrisais mais l'inverse ! Entre ceux qui étaient défectueux (le strabisme des roues non parallèles), sales ou trop lourds, j'optais toujours pour de petites courses en cabas, plus maîtrisables. Honteuse, je ramassai mes achats étalés dans la rue en espérant qu'aucune denrée n'ait été abîmée, anticipant déjà les désagréments éventuels (l'inventaire ne serait plus juste, il faudrait racheter des choses sur place, etc.).

Ma pire colonie ?

C'était dans mon tout premier centre de loisirs. Camping à 40 kilomètres. En vélo. Ne pratiquant pas ce sport, j'avais emprunté une antiquité chez mes parents. Départ au matin, trombes d'eau monstrueuses, des bourrasques allaient nous accompagner durant toute la route. J'étais déjà au 36^e dessous à l'idée de partir pour 8 jours, à pédaler sous la pluie. Pendant le périple, il s'est avéré que mon K-way était un coupe-vent, perméable à souhait, et que mes pneus étaient mal gonflés, la galérienne de service. Je vais jouer la chochotte, mais c'était horrible. J'étais trempée, en souffrance sur ce tas de ferraille dézingué, je prenais sur moi comme jamais, les routes vallonnées n'en finissaient plus. Je sentais la douleur dans les jambes, le vent sifflait dans mes oreilles, me fouettait le visage, la pluie rentrait et s'infiltrait dans les moindres parcelles de ma peau, de mes cheveux, de mes yeux. Mon corps et mes os étaient gelés. Les enfants en avaient marre et moi aussi. J'ai demandé à mon collègue combien de temps il restait avant l'arrivée sur le terrain : « Pas longtemps », m'a-t-il dit. « Pas longtemps, ça ne veut rien dire. Aurais-tu une idée en kilomètres ou en temps ? », il m'a répondu : « Écoute Sarah, dis aux ados qu'on est bientôt arrivés, ils tiendront mieux ainsi », « Oui, mais si ce n'est pas le cas ? » Je ne comprenais pas cette méthode et ne cautionnais pas ce mensonge. Je bougonnais intérieurement. Mon fonctionnement psychique a BESOIN de SAVOIR pour tenir l'effort. Je ne mobilise pas les mêmes ressources si nous devons tenir 2 kilomètres ou 20. Nous sommes enfin arrivés là-bas. L'apothéose ? Le transport des malles avec toutes nos affaires avait pris du retard. Nous devions donc attendre dans le froid et sous la pluie pour une durée indéterminée. J'ai claqué mon vélo et me suis recroquevillée au sol, assise par terre, les genoux contre ma poitrine. Il aurait pu se passer n'importe quoi, je ne répondais plus de rien, mon corps avait quitté mon âme. Je me suis dit que je n'allais jamais y arriver. Je ne sais pas combien

de temps je suis restée ainsi. J'ai été doucement secouée par mon collègue qui m'a invitée à monter les tentes, sous la pluie bien sûr. J'ai encore la sensation des sardines gelées, humides, à clouer dans le sol boueux, les bâches pleines de terre, les trous dans les tentes toutes rafistolées, rajoutant de la difficulté à passer les nombreux arceaux. La galère.

Sans parler de la nuit, j'étais transie de froid, pour me réveiller à 6 h, devant assumer une autre journée.

J'ai chéri comme jamais le retour au domicile. J'ai poursuivi malgré tout les centres aérés pendant plusieurs années, le temps d'exercer en tant que psychologue, mais en me faisant la promesse et en demandant au directeur de ne plus partir en camping, ce qu'il a gentiment accepté. Ouf. Hallelujah !

Chapitre 10 : Du bac au master

Je passerai brièvement sur mes études. Sauf sur un élément, peut-être, celui de l'apprentissage. J'ai une bonne mémoire photographique, mais j'ai toujours eu le sentiment de devoir travailler plus que les autres pour obtenir des notes correctes. J'étais une très bonne élève, studieuse et attentive, mais je n'avais pas les facilités de certains. Mon souci était ma méthode. Telle une photocopieuse, j'apprenais (on ne va pas se mentir, parfois bêtement), en engloutissant les milliers de mots et en les recrachant immédiatement sur la feuille en tout début d'examen (mince il manque une phrase écrite à la 16e ligne page 4 ! Ça y est !), une fois ce magma incompréhensible recraché, je pouvais alors tenter de réfléchir... de façon linéaire. Aïe, première erreur.

J'ai loupé mon bac. Horreur, effroi. Pour moi, ma famille, et mon père qui ne m'a guère adressé la parole pendant 3 jours. Je pense que personne ne s'y attendait. Il m'a rétorqué que j'aurais dû anticiper les réponses, travailler différemment. En fait, il avait raison.

C'est seulement dans l'après-coup que j'ai compris que mon apprentissage était très « scolaire », séquentiel. Comme je l'expliquais précédemment, je n'arrivais pas à articuler mes apprentissages entre eux et j'étais totalement bloquée dès lors qu'un détail m'échappait. Il en était de même si deux thématiques, vues en cours séparément, étaient présentées ensemble lors d'un examen. Le trou noir ou du copier-coller d'une thématique, puis l'autre. Ce qui n'avait aucun sens.

Bien que cet échec cuisant ait été très difficile à accepter, car cela sous-entendait de me replonger, une fois de plus, dans l'une des années les plus stressantes de ma vie, je ne lâchais pas et redoublais d'efforts, car j'étais déterminée depuis très longtemps à devenir psychologue. J'ai ce côté jusqu'au-boutiste qui me permet de me donner corps et âme, nuit et jour, dans un projet qui me tient à cœur. Il fallait que j'obtienne ce diplôme, qui n'était que la porte d'entrée vers les études supérieures.

Depuis que je suis adolescente, et je me demande si cela ne s'était pas déjà dessiné avant, j'ai rêvé d'être psy. Mais pas n'importe quel « psy ». Entre psychiatre, psychologue, psychothérapeute, psychanalyste, vaste choix. Bien des personnes se perdent dans ces termes multiples désignés sous la même appellation « psy [\[10\]](#) ». Je me souviens de mon médecin de famille (qui fumait des gitanes en planquant la cigarette dessous son bureau, l'air de rien) qui m'avait dit : « Deviens psychiatre ! Tu as vraiment envie de jouer le rôle du bouffon ? » Sans commentaire. Du haut de mes 12 ans, je lui ai répondu qu'il s'agissait de deux métiers dont les missions de « prendre soin » étaient totalement différentes...

Je pense que j'ai toujours su, implicitement, que la psychologie, quelle qu'elle soit : sociale, systémique, analytique, etc., était essentielle, fascinante. Si je l'étudiais, elle me permettrait de mettre une logique théorique là où j'avais pu construire quelques fiches techniques et empiriques, de me perfectionner en quelque sorte, pour moi (avoir des clés concernant mon propre fonctionnement), mais aussi pour les autres (les aider à ouvrir d'autres portes de réflexion mais aussi les comprendre).

Ces énigmes multiples : la fluctuation des émotions, l'enkytystement dans des situations complexes, l'évolution d'une structure psychique en fonction de son vécu, de son environnement, l'inégalité face à la résilience, m'ont amenée de façon presque inéluctable vers mon futur métier de psychologue clinicienne et analytique, je précise. Comme je le disais, j'y tenais à cette orientation spécifique. Étant déjà très structurée, je voulais me diriger vers ce côté qui renvoie à la spécificité de l'histoire du sujet, à l'inconscient et aux subtilités de l'esprit.

Heureusement l'année suivante, le mauvais souvenir du bac enfin obtenu étant derrière moi, je me suis lancée dans mes études universitaires. J'étais totalement absorbée par celles-ci et j'ai beaucoup apprécié le fonctionnement scolaire de la fac, cette autonomie d'apprentissage (mais pas son fonctionnement social). J'y ai découvert le casino, les soirées entre étudiants et, à part les sorties en boîte où j'adorais aller danser, la sociabilisation n'était vraiment pas mon truc.

Le casino j'adore ça. Je n'ai pas de mots pour décrire à quel point je me sens bien dans ces endroits. Attention, pas n'importe quel casino et

certainement pas pour les raisons premières dudit lieu à savoir : dépenser son argent et espérer en sortir riche. Non. J'aime particulièrement les petits casinos en Belgique. L'ambiance est feutrée. De la moquette épaisse tapisse les murs du sol au plafond, les lumières sont tamisées, il règne un calme absolu, il n'y a aucune machine bruyante, du thé à 1 euro et des sièges ultraconfortables. Bien sûr, je m'assure d'entrer avec quelques acolytes dépensiers, histoire de ne pas me faire virer manu militari, car on se rendrait vite compte que je ne dépense pas un rond. Pire encore, on pourrait penser que j'observe les jeux de cartes dans l'idée de tricher. Quel est mon but me direz-vous ? Eh bien, au-delà des raisons susmentionnées, pour le « must » dans ce genre de situation : l'observation des « moldus ». Enfoncée dans mon fauteuil, en sirotant mon thé, j'observe une fois de plus. Pour quelles raisons semblent-ils là ? Quelles sont les sommes jouées ? Qu'espèrent-ils ? Viennent-ils pour jouer ou pour sortir de la misère en claquant leurs dernières économies ? Quelles sont les interactions entre amis quand il y a des sommes d'argent en jeu ? Quelles émotions semblent être présentes chez chacun d'entre eux ? Je pourrais y passer des heures... Malheureusement, mes deux compères aimant le goût du risque, la soirée se finit parfois trop rapidement à mon goût suite au dépôt total de leurs mises sur la mauvaise couleur à la roulette !

Il y a aussi les discothèques que j'ai appréciées (j'ai pris 20 ans de plus d'un coup en disant cela !). La première chose qui faisait chavirer mon cœur, c'étaient les basses, le son était fort et enveloppant (je ne sais pas comment le décrire. Comme si vous mettiez une couverture sur l'enceinte, cela alourdit les aigus, mais pas la puissance). J'aimais ressentir les vibrations de la musique dans mon corps, dans mon cœur, investissant de préférence les « coins » ou me plaçant dos contre le mur, pour plus de sécurité et pour éviter les contacts inopinés. Je me sentais connectée à l'autre dans une alchimie commune : la danse (sans contact), la musique, la fête. Aucune communication possible, pas de *small talk*^[11], le bruit ne le permettant pas. Je déteste l'alcool mais j'acceptais celui-ci dans cette situation précise : atteindre l'ivresse nécessaire qui m'aidait à trouver l'équilibre parfait. Symbiose au sein de mon corps, c'était moi et le reste du monde, connectée à l'univers. Ce qui semble se rapprocher de la définition du sentiment océanique ^[12].

En revanche, ce qui m'a le plus agacé pendant les études, ce sont les grèves, enfin, plus précisément les grévistes un poil totalitaristes. En fait, ce ne sont pas les avis politiques ni les militants qui m'agacent, chacun son opinion. Vraiment. Non, ce qui m'énerve, c'est que sous le prétexte d'une cause « juste », on utilise les mêmes méthodes que les dictateurs : conviction, prise en otage et soumission à ce qui semble être la vérité absolue. La métaphore est certainement exagérée, il ne s'agit que de mon ressenti. « Si vous n'êtes pas avec nous, vous êtes contre nous », « Euh non, la neutralité vous connaissez ? » C'est tout sauf de la liberté d'expression.

C'est aussi à cette époque-là que mes questionnements ont recommencé légèrement. Je vacillais entre une extrême douceur et des explosions de colère contre des situations qui généraient en moi un sentiment absolu d'injustice, comme le fait que « l'on » décide que je ne doive plus assister au cours, car les manifestants avaient bloqué toutes les entrées. Non mais !

J'ai donc choisi de changer d'université pour cette raison, mais aussi pour des axes cliniques et théoriques différents. Ayant désormais un bon bagage scientifique, je voulais me plonger dans la théorie analytique.

Une fois le cycle terminé, en 2012, je suis sortie de mon master 2 de psychologie clinique, le diplôme en poche.

Chapitre 11 : Mes entretiens d'embauche

Voilà, une nouvelle vie professionnelle commençait. Fini l'animation ! J'écumais donc les différentes offres d'emploi en tant que psychologue et me déplaçais en personne dans les différentes structures de soins.

Beaucoup d'appelés, peu d'élus. Les postes étaient peu nombreux, souvent à temps partiel.

Je n'avais jamais passé d'entretiens d'embauche, je n'avais donc aucune idée du déroulement ou du contenu de ceux-ci. Et j'en ai foiré un certain nombre, croyez-moi. Le pire dans tout ça, c'est que je ne m'en rends compte qu'aujourd'hui.

C'est seulement maintenant que je comprends qu'il s'agit d'une mise en scène, d'un jeu. Il semble presque nécessaire de tenir un rôle pour obtenir le poste convoité.

Je ne l'ai jamais investi comme tel car trop honnête, trop maladroite, trop peur d'être une impostrice.

J'avais conscience que l'apparence jouait beaucoup lors de ces évaluations, et elle était toujours soignée : chignon, bijoux discrets, chemise, blazer, pantalon à pinces et talons. J'étais convaincue qu'un discours authentique, honnête et sincère payait toujours. La bonne blague.

L'un d'eux a eu lieu avec une cheffe de service en EHPAD, sûre d'elle-même, position ascendante, un poil condescendant, et qui semblait avoir des attentes bien précises : « Bien, présentez-vous ! » Elle m'a coupé la parole et elle m'a demandé comment j'envisageais de mener mes psychothérapies : « Pour ma part, je suis à l'écoute du patient, de ce qu'il souhaite me dire, de ce qu'il tente de m'énoncer, sans toujours y parvenir, de ce qu'il ne me dit pas. Je respecte la temporalité de chacun, je souhaite avant tout offrir à l'autre un espace de parole. J'essaye d'effectuer un travail de co-construction entre le savoir que le patient a de lui-même et mon savoir universitaire. » Je la vois encore avec ses yeux écarquillés : « Mais qu'est-ce que vous me racontez ! Écoutez, on va s'arrêter là. » Elle m'a raccompagnée *illoco presto* vers la sortie. J'ai eu le malheur en partant de lui

signaler que son châle traînait au sol sur plusieurs mètres, ramassant toutes les poussières sur son passage. Je ne voulais pas que quelqu'un marche dessus, ou qu'il s'abîme. Elle a vraiment dû me prendre pour une cinglée.

Un autre entretien, dans un trou paumé. Un chef de service souriant, avenant. L'entretien semblait moins formel, il avait mon CV sous les yeux et me posait des questions sur mon parcours et ma vocation. Forcément, on me lançait sur le sujet fatidique, j'étais intarissable. J'avais fait un laïus de plusieurs minutes, logorrhéique, qui a été ponctué de sa part par un : « Vous me troublez. » *Bug*. Déconnait-il ? Était-ce un test ? Me faisait-il marcher ? Qu'est-ce qui le troublait ? Je suis sortie de cet entretien un peu déboussolée.

Il ne m'a jamais recontactée.

Encore une expression « toute faite » : « On vous tient au courant ! » Ne le faites pas si vous ne comptez pas le faire. Il n'y a rien de pire pour moi (et pour beaucoup !) que d'avoir une promesse non tenue. En plus, le fait de n'avoir aucun retour ne donne pas la possibilité de s'améliorer pour les entretiens futurs.

Puis est enfin arrivé l'entretien au sein de l'association qui travaillait avec les auteurs de violences conjugales. Il ne s'est ni bien ni mal passé. Je n'aurais pas su dire en sortant quelle impression j'avais pu laisser.

Quelques jours après, j'étais dans le bus, prête à descendre, quand mon téléphone sonna. C'était le directeur qui me recontactait. J'ai mis un temps de latence avant de répondre, surprise par cette nouvelle : « Vous souvenez-vous du poste ? Vous êtes prise. » Je n'ai su contenir ma joie et j'ai explosé en le remerciant infiniment de me faire confiance. J'ai senti sa gêne, modulée par ses propos : « Vous savez... ce n'est qu'un temps partiel », « Oui, oui je sais. Vraiment, je vous suis extrêmement reconnaissante, je vous remercie encore et vous souhaite une excellente journée. »

J'y ai travaillé 6 mois pendant lesquels j'ai mené des entretiens cliniques individuels ainsi que des groupes de parole avec une éducatrice spécialisée. J'aimais bien le lien entre l'aspect judiciaire et clinique. Les contacts avec ma collègue et le directeur étaient bons. Mais c'était une « niche », je sentais le désir d'agrandir mon champ clinique. J'ai été

contactée quelques mois après, la même année, en 2013, pour intégrer un Centre-Médico-Psychologique pour Adultes à temps complet, dans lequel j'avais été stagiaire quelques mois auparavant. J'ai accepté volontiers le poste, une nouvelle page s'ouvrait encore.

Chapitre 12 : Burn out

Après 7 ans d'exercice indéfectible au sein de la même institution, l'implosion a eu lieu en 2020. Bim bam boum.

Je vais toujours bien. C'est ce que je dis, et souvenez-vous, c'est donc ce que je pense aussi. C'est vrai, d'humeur égale chaque jour. Quelles que soient mes heures de sommeil ou la situation. Pour moi, aller mal = avoir envie de se jeter d'un pont. Suis-je à l'agonie ? Non. Ai-je mal ? Non. Alors tout va bien.

Et je le pensais sincèrement (oui je sais, je suis la première à énoncer que la vie ne fonctionne pas de façon binaire, mais que voulez-vous, les cordonniers ne sont pas tous les mieux chaussés).

Je ne connais que rarement la tristesse, le désespoir. Je ne sais absolument pas déterminer mon niveau de fatigue. Si je fonctionne, si je marche c'est que c'est OK.

J'étais donc déjà en *burn out* fin 2019 et aucun signe, enfin, à priori. C'est quand même le comble pour une psy de ne pas remarquer les prémisses d'un épuisement psychique...

Travaillant en CMP (Centre Médico Pathologique... euh non Psychologique) pour adultes, je sentais déjà une lassitude, pire, une colère sourde. Pour différentes raisons, personnelles et institutionnelles.

L'intégration, dont je connaissais pourtant les codes, me demandait une énergie considérable depuis le début. Comme les temps de pause entre collègues, vécus par moi comme des coûts supplémentaires : les stimuli divers (la machine à café, les néons aveuglants, le bruit des tasses qui s'entrechoquaient, la vaisselle qui était lavée dans l'évier, les vidéos sur les portables, les conversations croisées, les portes qui claquaient, l'interphone avec ses bruits stridents), le *small talk*, l'hypercontrôle pour tenir une attitude socialement adaptée. Je commençais à 8 h 30 et positionnais donc mes premiers entretiens à cette heure-là. L'équipe avait gentiment insisté

pour que je sois présente avec eux lors des pauses-café matinales. Il s'agissait d'un paradoxe pour moi, je ne voyais pas la plus-value de ma présence lors de ces temps partagés tous les jours : la structure croulait sous les demandes et cela me supprimait des créneaux de thérapies. Si je devais communiquer des informations importantes, je faisais en sorte de voir l'équipe au moment opportun.

Ou encore des moments hybrides entre vie professionnelle et vie personnelle, comme le fait d'aller boire un verre après le travail. Je comprenais parfaitement l'intention de cohésion, mais je sentais que je n'en avais pas l'envie, que je n'y trouverais pas ma place, et que ce serait un effort supplémentaire d'adaptation. Je me souviens encore d'une invitation collective pour une sortie. N'osant pas décliner (par peur d'envoyer un mauvais message : pas *corporate*, manque de cohésion, dénigrement de l'équipe, etc.), j'ai proposé que mon mari puisse venir (en soutien, comme élément connu et rassurant). Tout le monde a plaisanté en disant qu'ils allaient ramener leurs enfants, leur famille... leur chien ! Je n'ai pas saisi la taquinerie et j'ai été abasourdie sur le coup. C'est seulement après un long moment que j'ai compris qu'ils riaient avec moi et pas de moi (vive l'absence de second degré !). Beaucoup voyaient ces sorties comme un exutoire, pour moi, c'était un effort monumental, même si j'appréciais mes collègues. Je me sentais à côté de mes pompes une fois de plus.

Il y avait également les formations, vécues comme un calvaire, car elles m'empêchaient de mener à bien mes rituels, d'être dans ma bulle et d'évoluer en terrain connu. C'était encore pire si elles se déroulaient sur plusieurs jours et loin de chez moi.

Sur le plan logistique, un manque de moyens, un manque de bureaux, une asymétrie dans la charge de travail entre praticiens, une instrumentalisation des soignants et des patients, un manque de sens dans notre accompagnement, des règles institutionnelles tacites et injustes par moments, selon moi, un manque de nourriture clinique, de vrai travail d'équipe, de passion... je ne m'étalerai pas plus. Heureusement, il y avait quelques rares collègues avec qui l'alchimie était bonne et qui étaient encore portés par l'espoir de construire quelque chose de fructueux. Je sentais malgré tout l'ambiance pesante et presque tout le monde accepter

cette décadence des soins, pour certains sans bouger, résignés, ou focalisant leurs priorités sur leurs vies personnelles (ce qui était, ma foi, peut-être une bonne option). « Accepte », me disait-on. Non. Accepter à ce stade était pour moi la mort de l'âme. Faire des compromis oui, mais pas à n'importe quel prix, pour moi, pour les patients. Si on m'enlevait mon essence, il me restait quoi ? Je savais déjà que la psychologie clinique était toute ma vie.

C'était décidé, il fallait que je me désolidarise de la fonction publique, et le plus rapidement possible. Ça paraît fort, mais c'est ainsi que je l'ai vécu. En grande idéaliste que je suis, c'est tout un monde qui s'écroulait et un sentiment d'impuissance qui devenait trop difficile à supporter. Je ne parvenais pas à trouver de consensus ni de compromis. Ce départ précipité a engendré des questionnements multiples pour la direction, à laquelle j'ai donné un tas de réponses évasives. En même temps, étaient-ils prêts à entendre les dysfonctionnements et les « véritables raisons » qui avaient entraîné une souffrance chez moi ? Et quand bien même, qu'est-ce que cela aurait changé ?

Eh oui, quand les choses deviennent invivables pour moi, quand je ne vois pas d'issue, que le combat ne peut pas être mené ou est perdu d'avance, le changement est opérant, immédiat, et sans retour en arrière possible. Je suis partie en énonçant à l'époque, en 2020, désabusée, que je ne croyais plus en la qualité des soins liée à l'hôpital public de demain, que tout allait s'écrouler et que je ne souhaitais pas assister, totalement impuissante, à ce naufrage monumental.

On m'a dit que j'exagérais. Quand on voit le résultat aujourd'hui, je ne pense pas.

Un psoriasis me dévorait alors de la nuque à la cuisse, sur tout le flanc, sans parler de l'eczéma quotidien. Je brûlais, je perdais mes cheveux, petit à petit. C'était pernicieux, sourd. J'ai dit : « J'ai perdu mon aura. » Je le sentais, je le savais.

En 7 ans de service, pas un seul arrêt maladie (ah si, 5 jours pour l'opération d'un kyste thyroglosse qui m'empêcha de parler quelque temps). Je ne me sentais jamais légitime, même pas à ce moment-là. Je pouvais faire, donc je faisais.

J'ai perdu aussi confiance en moi, ayant le sentiment d'être réduite à un objet exécutant, sans prendre soin, même pas de moi, il fallait absolument que je trouve une solution.

Ça, c'est un fonctionnement que j'aime chez moi. Action, réaction ! J'ai ramené alors les forces nécessaires avant d'être à bout, d'être au bout, et j'ai mené une belle fuite en avant pour me lancer dans le libéral.

Tel un phénix, je renais de mes cendres. J'aime cette image, car elle symbolise l'immortalité, le cycle, la force, mais en même temps... la répétition. Et ce n'est pas moi. À chaque renaissance après une situation inconnue ou difficile, ressort un nouveau moi, ce qui explique pourquoi personne, même pas moi-même, ne s'est aperçu de ma particularité. J'étais passée maîtresse dans la compréhension, le *masking*^[13], l'évolution, la réadaptation, la suradaptation. Le problème est que ces modulations ont le plus souvent été sociales et non personnelles, d'où l'effondrement à un moment donné. Paradoxalement, je n'ai que rarement eu la sensation de duper quelqu'un sur ma personnalité, je pense qu'il s'agissait toujours un peu de moi, en gommant ce qui pouvait être dérangeant pour les autres, sans m'écouter profondément.

En partant de là, je me suis sauvée. Je suis partie, j'ai fui. Mais je me suis aussi guérie. J'ai pris soin de moi, j'ai sauvé ma peau, seule, avec le peu de forces qu'il me restait. Cela restera ancré en moi à tout jamais.

Chapitre 13 : De l'ombre à la lumière

Mes désagréments liés au TSA sont internes, sensoriels, cognitifs. Personne à part moi ne peut capter les subtilités et les violences de ce que je vis, de ce que je ressens à l'intérieur. J'excellais dans la maîtrise du sourire parfait et je ne savais pas définir mon mal. Il me semblait donc illégitime, car indéfinissable, et puis, comment expliquer à l'autre qu'on a littéralement envie de mourir parce qu'on a été trop exposé socialement ou sensoriellement ? Position du fœtus, en pyjama plusieurs jours sans personne et brûlures au sèche-cheveux pour me réchauffer, car exposée trop longuement au froid.

Je n'ai jamais eu d'idées noires. Il s'agissait juste de ressentis viscéraux à ce moment précis, dans le désir que les choses s'arrêtent ici et maintenant, car vécues comme insoutenables physiquement, émotionnellement, psychiquement. Avec des journées, des semaines entières pour m'en remettre. De la folie.

S'en sont suivies alors des journées extrêmement denses entre le CMP et le libéral pour être sûre de pouvoir me constituer une patientèle suffisante pour quitter l'institution. Je faisais beaucoup de consultations, mais j'y suis parvenue, ce fut la libération.

Situations rocambolesques pour mes différentes premières locations. Je suis reconnaissante aux propriétaires de m'avoir offert cette possibilité, mais il fallait absolument que je me constitue MON local. Ça n'a rien à voir avec la réussite, mais avec la notion de contrôle et de confort. Ainsi, je pouvais choisir : comment l'aménager, qui y rentrerait, maîtriser l'insonorisation et surtout, SURTOUT, être SEULE. Je voulais proposer aux personnes reçues un cocon, très personnalisé, à mon image, quelque chose de sûre, réconfortant sur un plan visuel, spatial, esthétique et clinique.

Je commençais à voir où et vers quoi je me dirigeais. Je n'ai jamais été aussi épanouie qu'aujourd'hui en ayant restreint ma socialisation au maximum (déjà qu'elle n'était pas bien élevée !). C'est comme un repas apprécié, même s'il est bon, il n'y a plus de place. Je suis repue dès l'entrée.

Comment signifier à l'autre que ce moment est agréable, mais parfois vécu comme trop long, alors qu'il ne s'agit que de quelques heures ? À ce niveau je me suis toujours demandé ce qui « clochait » chez moi. J'ai toujours eu une temporalité « anormale » pour le désir. Même si j'apprécie une personne, je peux éprouver un certain laps de temps (très long) avant d'éprouver l'envie de la revoir ou d'être en lien avec elle. Plusieurs mois, facilement. Un pan de plus très complexe dans mon couple où mon mari serait plutôt du style « dépendant affectif » : chaque seconde sans moi suscite le manque et donc le désir. Moi pas. Et j'en souffre. Pas en soi dans le fonctionnement, mais parce que j'ai la sensation que l'autre ne se sent pas suffisamment aimé.

Je suis souvent la dernière à comprendre les blagues (quand je les comprends), je ne maîtrise que le sarcasme et je ne sais pas toujours l'implicite qui sous-tend chaque relation et communication. Je déteste (euphémisme) l'improviste et les visites inopinées. Des amis ont déjà tenté leur chance. Dring. Dring. Driiinnggg !! (Avec insistance, car je n'ouvre jamais si je n'attends personne. Trop de risque d'être prise au piège : voisins, services, démarchage, etc.). Contrariée, j'ai ouvert la porte sans les faire entrer (évidemment ce n'était pas prévu, je n'étais pas disposée, lancée dans autre chose), j'ai attendu l'objet de leur demande qui, je le pensais, était urgente ou importante pour qu'ils se déplacent jusqu'ici. Ils m'ont demandé ce que je faisais et où ils pouvaient trouver des petites choses pour un apéritif. Je leur ai donné les informations nécessaires. Satisfaites de ma réponse, je leur ai souhaité une bonne fin de journée avant de percevoir quelque chose sur leur visage (quelle émotion ?). Cela peut paraître gros, mais j'ai compris dans l'après-coup qu'il s'agissait d'une demande sous-jacente d'apéro surprise chez moi. Mauvaise idée...

Au-delà de cette temporalité, il y a ma conception d'être en lien. Je recherche, au sein de mes relations personnelles (et cliniques aussi j'en reparlerai plus tard), une alchimie. Une connivence. Avant que je ne m'installe en libéral, je l'ai rarement trouvée. Tant sur le plan personnel que professionnel (j'ai tout de même fait de très belles rencontres). Le Saint Graal de la relation, je le retrouve avec quelques rares pépites, dans mon cercle personnel et au sein de mes rencontres cliniques (même si le lien est différent, il n'en est pas moins qualitatif).

Chapitre 14 : La découverte du libéral

Bizarrement tout le monde m'y voyait avant moi. J'avais trop d'incertitudes, de manque de confiance et de sentiment d'illégitimité.

En plus, quels que soient mes postes précédents, on m'a renvoyé à de nombreuses reprises ma candeur, mon âge et la peur que je puisse manquer de discernement. À cause de cet aspect juvénile, je craignais de manquer de crédibilité. Même si la fiabilité et la confiance se créent au-delà du physique, elles constituent quand même les premières impressions. En institution, ma blouse blanche, taille unique, manches courtes qui m'arrivait aux poignets, traînant au sol, avec pour seule annotation « Sarah », ne m'avait pas aidée !

Quant au fonctionnement TSA, vous pourriez me dire : « Pourquoi être psychologue si les situations sociales vous coûtent autant ? » Ce qui me coûte avant tout est la notion d'imprévu et de perte de contrôle. Au sein de ma clinique, les choses sont cadrées en termes de lien, de temps, de rythmicité : la durée, la fréquence et le lieu des rencontres. En plus, au sein de mon travail, je ne me concentre que sur ce que j'aime le plus : l'essence de l'être et de l'autre. Il n'y a pas non plus le facteur alimentaire qui entre en ligne de compte, les activités qui ne seront peut-être pas à mon goût, et surtout l'imprévisibilité de la rencontre inopinée qui peut entraver mon intimité, mon environnement, mes différents rituels et me mettre en hypervigilance constante.

On pourrait aussi m'énoncer : « Quelle hérésie d'être psychologue et de ne pas savoir identifier ses propres émotions. » Si on veut. Comme les coiffeurs chauves, les bouchers végans (probabilité faible), les cordonniers aux chaussures usées.

Je vous dirais : « Au contraire. » On redouble de vigilance, de communication et de connexions avec le patient (vive les neurones miroirs !). Tout est important : ce que je perçois, ce que j'entends, ce qui souhaite être entendu, ce qui se dit au-delà des mots, ce qui ne se dit pas.

Ça évite aussi de poser un savoir absolu. Je sais repérer un changement, je ne sais pas forcément l'identifier, le nommer. Alors, ce qui est

intéressant, c'est de questionner l'autre à ce moment précis en lui demandant ce qui se passe, s'il a eu conscience des signaux, de sa modulation, et ce qu'il en pense sur le plan émotionnel.

À la lueur de ses dires, je ressors ma fiche technique mentale, la valide ou l'étaye au besoin. Je surcommunique souvent : j'énonce régulièrement le fait que je ne saurais jamais mieux qu'eux ce qu'ils ressentent, ni même ce qui pourrait être le plus judicieux pour eux. Je leur soumets juste des hypothèses, sur lesquelles on échange ensemble, et les invite à rectifier mes dires ou mes pensées en cas de besoin.

Et justement, je dois vraiment faire preuve d'abnégation au sein de certaines situations cliniques. Voici un exemple concret : j'aime parler vite, avoir un maximum d'informations pour agiter mon intellect et mes cartes mentales, les recouper pour me donner des pistes thérapeutiques fructueuses. Si je devais imager, rien de plus exaltant pour moi qu'une partie de ping-pong mentale et spirituelle. Il y a une synergie passionnée, ça va vite, ça rebondit, on se fait des passes, on prépare notre esprit et notre corps pour le coup suivant, et le match s'effectue (c'est uniquement le mouvement qui m'intéresse dans la métaphore, pas le statut des joueurs : gagnant/perdant).

Cependant, je le répète, attention à la tem-po-ra-li-té ! Le silence, les pauses, le temps et la réflexion sont nécessaires dans le cheminement. De plus, même si c'est extrêmement exaltant, tenir toute une journée avec ce type de fonctionnement, mon corps et mon esprit n'y survivraient pas et tout le monde n'arriverait pas à suivre la rapidité de l'échange et de la réflexion. Dernier point (sans qu'il ne soit final pour autant, je pense qu'il y aurait encore d'autres choses à ajouter), l'autre n'est pas toujours dans une remise en question fondamentale. Quoi donc ?!

Eh oui, j'ai remarqué qu'il y avait deux grands types d'accompagnements (je grossis énormément le trait) : une réelle volonté de changement, ce que je mettrais derrière le terme de psychothérapie, et un espace de parole qu'on investit pour ce qu'il est, ce que je qualiferais de soutien psychologique. Certains « confondent » parfois les deux espaces. Peut-être parce qu'il existe déjà une confusion entre le désir et la volonté, la possibilité, la mise en acte ? Et je l'entends, cet espoir de changement, sans qu'ils parviennent pour le moment à trouver les ressources nécessaires pour

sortir de leur positionnement actuel mais... ça bugge chez moi, cognitivement parlant.

Pourquoi ? Parce que je ne suis pas « câblée » de cette manière. Quand une situation me semble délétère, j'en sors rapidement. J'ai eu du mal à comprendre, même si je l'entendais parfaitement, qu'on puisse se trouver dans une situation vécue comme invivable sans pouvoir la modifier. Puis j'ai cheminé. Ma déduction est la suivante : le manque de ressources (environnementales, physiques, émotionnelles, personnelles), les schémas de vie : actuels ou passés, le vécu mais surtout, la dimension émotionnelle seraient les freins principaux. Mes émotions ne guident jamais mes actions. Le pilote (presque automatique) reste toujours la sphère cognitive. À partir de là, aucune surprise possible, ce qui a été prévu s'organisera comme tel la plupart du temps (sauf cas exceptionnels et/ou imprévus).

En libéral, j'ai découvert beaucoup de choses sur un plan humain, clinique, professionnel, personnel, environnemental. Le summum de l'épanouissement.

Plein de détails qui, réunis, apportent le fameux Saint Graal dont je parle souvent.

Voilà comment je me représente les choses : j'ai une cartographie mentale de tous mes axes de vie : mon environnement, mon travail, ma famille, mon corps, mon quotidien, etc.

De ces grands axes découle une arborescence de sous-catégories puis de groupes.

Je m'attelle à ce que chacun d'entre eux puisse être écouté, géré, modulé pour arriver à une homéostasie parfaite.

Par exemple, l'une de ces parties est l'activité en libéral qui comporte elle-même plusieurs points détaillés : la charge de travail, les thématiques de recherche, les patients, l'environnement de travail, le matériel adapté, les lectures associées, etc. Et chacun d'entre eux est aussi décliné. Par exemple, l'environnement de travail comporte : le rangement, la décoration, la propreté, l'aménagement des lieux, l'insonorisation, la logistique, etc.

Chapitre 15 : L'achat du local, la consécration !

Après 2 ans de locations diverses, j'ai enfin pu acheter mon local.

Pour mes 30 ans, mon mari m'a construit une magnifique petite cabane en bois qui a servi de serre pendant longtemps dans notre jardin. Un premier refuge, fait avec amour.

Pour mes 35 ans, nous avons acheté ce magnifique cabinet dans lequel il a mis, à nouveau, son savoir-faire et son dévouement, y passant une partie de ses weekends.

Lors de cette acquisition, dès l'entrée, mes algorithmes s'étaient créés : je voyais déjà les cloisons, l'emplacement des différentes pièces, des meubles, de la décoration.

J'ai la chance d'avoir un super binôme qui gère l'administratif, les travaux et tout l'aspect logistique lié au bon maintien du respect de l'architecture de notre région, c'était une galère sans nom !

Une fois les travaux finis, mes parents ont contribué aux petites touches de décoration, orientés par mes soins. Nous nous souvenons encore du papier peint à raccords.

Je souhaitais vraiment faire de ce cabinet une extension de moi-même, de mon univers avec beaucoup d'amour et d'imperfections. Transmettre, dès l'entrée, de la poésie, une partie de mon âme. C'est sûr, c'est assez personnalisé. Le style s'approche du cottage anglais. Ma pièce de travail est en longueur avec une lumière traversante, très épurée, avec des touches de doré et des matières variées : bois, velours, osier. Le tout couronné de fleurs séchées. Je trouve cela magnifique, ces fleurs sont immuables, elles ne vont pas se transformer, se dessécher, mourir. Je n'ai absolument pas la main verte. Mes plantes finissent souvent déshydratées ou asphyxiées dans leur jus. Ce serait un truc en plus à ajouter à la charge mentale, il y en a déjà assez (et encore je n'ai pas d'enfant. J'admire littéralement toutes ces femmes et mères multitâches qui gèrent leur quotidien du mieux qu'elles peuvent).

Le tapis d'entrée est marqué d'un *Home sweet home*, mes chaussons ainsi que le plaid ne sont pas loin, pour revenir à tête reposée sur mes dossiers, ou me plonger dans l'aquarelle après mes rendez-vous.

J'ai d'ailleurs énoncé par lapsus la première fois à mes patients : « Suite à l'achat de ce local, vous me trouverez donc définitivement ici jusqu'après la retraite. » C'était plus que révélateur. La retraite, qui étymologiquement veut dire s'écartier de, ne me fait absolument pas envie. Ce sont justement le lieu et les situations qui font sens à mon existence.

La consécration est arrivée en 2022 quand ma meilleure amie m'a rejointe dans l'aventure. C'est une perle (une psy aussi), elle me connaît par cœur, ne s'offusque jamais que nous ne mangions pas ensemble le midi pour respecter mon temps de latence, accueille mes angoisses irrationnelles et irraisonnées. Elle n'a, je pense, pas de fonctionnement TSA, mais une sensibilité, une écoute et un respect qui offrent les meilleures opportunités pour que je me sente en confiance sans que mon fonctionnement ne soit au cœur de tous les réajustements. Aucune des deux ne se suradapte, nous sommes justes nous-mêmes. Je l'adore pour plein de choses, mais aussi parce que nous avons une clinique différente. Elle fonctionne beaucoup avec ses émotions, moi avec l'intellectualisation, et elle pose son cadre facilement, ce qui est toujours pour moi l'objet de tribulations kafkaïennes.

D'autres rares proches et amis aussi, à l'écoute, respectueux, qui font partie de ces personnes que je chéris et remercie d'exister. Comme mon frère, brillant docteur en lettres, ayant Simone de Beauvoir et Violette Leduc dans la peau. Plus distant, mais avec sa sensibilité et sa liberté que j'admire. Et ma sœur, que je considère aussi comme mon amie, qui me comprend mieux que quiconque.

J'ai toujours eu des difficultés à identifier mes émotions (aujourd'hui encore) sauf la joie et la colère. Rien ne me rend plus heureuse que de voir quelqu'un heureux. Si c'est par ses propres moyens, c'est l'apothéose.

J'ai vécu (et je vis encore) de grands moments dans mes accompagnements : la souffrance, la douleur, les rires (les fous rires aussi parfois). Des moments indescriptibles d'émotion et de reconnaissance mutuelle. Des gens qui avaient réussi à retrouver leur équilibre,

reconnaissants du travail mené, mais aussi d'eux-mêmes, grâce à l'effort fourni par leur investissement. De purs moments d'anthologie.

Aujourd'hui je n'ai aucun regret et je suis extrêmement reconnaissante (oui je sais ça fait très « américain », mais c'est vraiment sincère). Reconnaissante envers les patients que j'ai, pour leur confiance, pour leur respect, envers les personnes qui ont contribué à l'investissement de ce local, à sa construction et à son maintien.

Bref, je remercie la vie.

Il n'y a pas un jour où je n'y pense pas.

Chapitre 16 : Les patients accompagnés

Je n'ai jamais autant rencontré de gens extraordinaires qu'ici, dans le cadre de mon exercice libéral, bien qu'ayant déjà découvert des « pépites » avec lesquelles je suis toujours en lien professionnel de façon ponctuelle. Sincèrement. Des discussions riches, des gens respectueux, créatifs, avec parfois cette folie douce qui me touche profondément, volontaires pour s'ouvrir à un travail de psychothérapie, ce qui n'est absolument pas simple, je plussoie, ayant fait la démarche moi-même.

Je ne devrais peut-être pas le dire (en lien avec cette image sacro-sainte du psychologue), mais je chemine tous les jours auprès de mes patients. Les échanges que je partage avec eux, leurs personnalités, leurs réflexions m'apportent beaucoup : dans l'alimentation de mes cartes mentales sur les émotions, dans les fonctionnements humains mais aussi sur des pensées, des réflexions, des axes philosophiques. Certains échanges ont bousculé chez moi des principes fondamentaux, m'amenant à me poser des questions intéressantes : qu'est-ce qui définit la liberté et l'assujettissement ? Existe-t-il quelque chose après la mort ? Notre corps nous appartient-il ? Quelles sont les limites de l'émancipation sexuelle, de la disposition de son propre corps et de la fidélité à l'autre ? Sommes-nous tous réellement égaux ? Comment définit-on la spiritualité ? Où commence la manipulation ? etc.

Richesse, hétérogénéité, unicité.

C'est ce que j'aime dans mon métier. Même si des thématiques peuvent se recroiser, les personnalités ne seront jamais identiques. Du patient qui grignote soigneusement son spéculoos en échangeant sur l'origine des cathédrales (oui les biscuits sont offerts !), en passant par celui qui se lance dans des échanges métacognitifs en chaussettes, les baskets au sol, recroquevillé sur le fauteuil, au patient allongé confortablement sur le canapé me lançant des encouragements face à mes hypothèses saugrenues : « Allez-y, Madame Chaudron ! », à la dame au style très soigné se questionnant sur son couple et sa sexualité, au jeune chanteur s'interrogeant

sur son talent et sa légitimité, au surdoué de haut vol ayant une peur viscérale de manipuler l'autre à son insu, à l'adolescente cortiquée qui est extra lucide sur les secrets familiaux dans lesquels elle est engluée. La liste est, bien sûr, non exhaustive !

Eux aussi se posent la question de la légitimité quant à leur demande, leur présence. Je leur dis que s'ils en éprouvent le besoin et/ou l'envie, ils sont les bienvenus. De plus, de par ma personnalité et mon cadre thérapeutique, je ne gère pas l'urgence et un tas d'autres situations extrêmement complexes qui me mettraient cliniquement et personnellement en danger. Je laisse cela à mes collègues, notamment ma meilleure amie pour qui l'adrénaline clinique est l'un des épanouissements les plus certains dans son activité. Pour ma part, je suis plus à l'aise avec les demandes qui émanent d'un questionnement existentiel, de la compréhension d'une histoire personnelle, d'une quête identitaire dans un espace professionnel et une temporalité qui n'est pas immédiate (loin de moi la consommation du soin du « tout, tout de suite », pour avoir un rendez-vous avec moi, il faut faire preuve de patience). Plus que le besoin, la question du désir est importante. Je suis également partisane des psychothérapies « préventives », pouvoir échanger, cheminer sur les secousses (les difficultés), afin d'éviter le tsunami (l'effondrement total).

Ce lien est extraordinaire et cadré. C'est aussi la raison pour laquelle je m'autorise à être totalement moi-même. Je me suis fixé pour règle de ne jamais créer de lien intime avec mes patients, que la thérapie soit encore en cours ou non, quel que soit le degré d'affinité.

Ce « bon » dosage du lien n'a pas été simple à trouver pour moi. Étant totalement absorbée et dévouée à mon métier, je le surinvestissais, l'alliance aussi. Je voyais cela comme une rencontre choyée, d'âme à âme, une sorte de fil indéfectible, de confiance absolue, avec presque une dimension fraternelle. J'ai parfois, quand j'y repense, accepté beaucoup de choses au nom de la clinique, que je n'aurais pas dû accueillir. Comme un comportement irrespectueux, méprisant, un transfert violent, ou le fait d'être objectalisée. Je me raccrochais au fait que les choses devaient forcément être significatives pour le sujet et je devais donc m'en extraire, personnellement. J'ai accepté cela en réalisant le potentiel clinique éventuel

de ces éléments transférentiels. Une fois l'éclairage nécessaire pour moi, comme pour le patient, ce mécanisme peut être un levier dans la psychothérapie. Cependant, j'ai eu beau m'armer de patience, de séances de supervision et de recul, je ne m'en sortais pas, il y avait certaines situations inextricables. Elles représentaient un frein majeur, entravant alors tout cheminement possible, n'ayant pour but, à mes yeux, que l'assujettissement de l'autre. Il fallait s'arrêter là. Pour moi aussi, en tant qu'analyste, ma limite devait se constituer. De façon générale, dans le lien à l'autre, l'identification et le positionnement des frontières me semblent primordiaux.

Dans cet espace construit par mes soins, je sais que je risque moins d'être envahie. Je peux toujours l'être, mais mon cadre thérapeutique me sert de bouclier pour recadrer les choses.

Étrangement, dans l'exercice de ma pratique clinique, c'est bien le seul lieu où je ne me pose aucune question sur ma façon d'être et d'agir (parfois j'aurais dû), je me sens parfaitement à ma place, en symbiose dans ce que je vis et ce que je suis.

En plus, le fait d'être un peu ermite est très avantageux pour mon métier. N'étant pas très axée sur les réseaux sociaux, investissant peu les milieux mondains comme populaires, je vous assure que je ne vous reconnaîtrai pas, même si vous êtes célèbre comme le loup blanc. Confidentialité assurée. De plus, à la fin de ma journée, mon mari étant la « pipelette » du couple, mes paroles se résument à très peu de choses : « Ça a été ta journée ? », « Oui. » Point. Au-delà du secret professionnel, de l'éthique et de la déontologie, les situations cliniques se vivent, elles ne se racontent pas. Tout comme l'expérience de la psychothérapie. Je n'ai d'ailleurs jamais vraiment su définir, lorsqu'on me pose la question, en quoi consiste exactement mon métier, ce qui s'y vit, ce qui s'y fait, ce qui s'observe, ce qui est invisible. C'est tellement complexe.

J'adore voir certains patients « nature » ou qui semblent totalement libres du regard que peut porter l'autre sur eux : les cheveux en bataille, transpirant en tenue de sport, les vêtements froissés, avec des chaussettes dépareillées. Ah non ça c'est moi ! Je ne comprends vraiment pas où disparaissent toutes ces chaussettes orphelines et puis, pourquoi jeter les

autres, elles sont encore fonctionnelles, non ? On va dire que c'est ma façon régulière de soutenir la cause pour la trisomie 21.

Je me dis que les gens accueillis en séance se sentent suffisamment à l'aise ou que l'apparence est une chose secondaire. Dans tous les cas, on s'affranchit du paraître pour laisser place à l'être, l'élixir pour moi : l'échange, la réflexion, l'absence de jugement, la rencontre, l'authenticité.

J'aime être « bien habillée », mais surtout, à l'aise. Mon idéal serait des talons aiguilles de 12 cm avec des robes rétro, crayon, très chics. *No way*. Malheureusement j'ai du mal à supporter plus d'une heure tout ce qui gratte, ce qui serre, ce qui n'est ni doux, ni confortable. Pareillement, je ne vous dirais pas le nombre de chaussures achetées qui n'ont jamais été mises. Magnifiques, certes, mais pas aussi confortables que des derbies ou des petites chaussures vintage avec un talon de 5 cm. Avec, en plus de ça, une hantise de me casser la figure à tout moment. J'admirais mon ancienne collègue pour cela : des robes et des escarpins portés tous les jours.

Mon style c'est plutôt un gros pull doux, des perles, des derbies ou des petites tennis blanches, une broche et un chignon. Un style désuet qui a, je pense, contribué au côté « prout prout » de mon image en institution. Les collants pas de problème, surtout s'ils sont coupés au niveau du ventre, insupportables sinon.

J'ai un côté mamie, on ne va pas s'en cacher (dans un corps d'ado c'est là tout le paradoxe !) en me levant à 5 h du matin je fais rarement long feu après 23 h, je déteste les « soirées », les « apéros », ma boisson préférée est le thé. La journée idéale ? Me lever tôt, regarder des séries dans le lit, faire de l'aquarelle, me balader, faire du sport, écrire et coudre. Le tout ponctué d'échanges riches, en comité très restreint, autour de sujets philosophiques, psychologiques ou intellectuels.

Chapitre 17 : Un besoin de consulter, première tentative

Même si l'équilibre interne se réajustait petit à petit, d'autres rigidités s'installaient, en plus de mes rituels alimentaires et quotidiens, fixes et immuables depuis longtemps. Un contact social qui se raréfiait davantage, un cadre thérapeutique de plus en plus inflexible, des rencontres cliniques (en particulier avec des patients TSA) qui m'ont bouleversée, et des situations inattendues qui généreraient toujours chez moi un état paroxystique de détresse dépassant le champ de la névrose. Cette ALERTE, ALERTE assourdissante qui me paralysait de tout mon être comme un choc à 200 volts. Cela faisait beaucoup, et je commençais à comprendre que le mal-être professionnel en institution n'était que la face visible de l'iceberg.

Anecdotique, mais pas pour moi, en allant chez la coiffeuse, celle-ci m'annonce que je ne suis pas rousse, mais châtain. Stupeur et sidération. Un repère supplémentaire qui se casse la figure allègrement, comme s'il n'y en avait pas assez. Alors, une usurpation de plus ? Et donc toutes ces brimades d'enfance et cette force trouvée à l'âge adulte via cette spécificité, envolée également. Tout ça pour rien ?

Je n'arrivais toujours pas à définir « ce que j'avais ». Je travaillais depuis plusieurs années autour de la question du haut potentiel intellectuel et bien que j'y ai repéré des points de similitude avec mon fonctionnement (hyper intellectualisation, besoin de justice, de justesse, inflexibilité, décalage avec les autres, logique différente, vocabulaire soutenu. *Spoiler alert* ! Attention, ceci ne constitue pas des éléments cliniques pour statuer sur un HPI !), je sentais qu'il ne s'agissait pas de ça me concernant. Par exemple, je n'ai pas d'intérêt pour la sphère politique ou le quotidien, je n'écoute jamais les « infos ». Quand mes patients me parlent d'un fait actuel, je les regarde souvent de façon dubitative en esquissant un léger « hum... » super suggestif. Qu'est-ce que cela veut dire ? : « Dites-m'en plus », « Je n'ai pas connaissance de l'information », à eux de choisir l'implicite souhaité ! En effet, je sentais que j'avais des lacunes concernant

différents domaines techniques, je manquais de culture, je ne désirais pas m'intéresser à un ensemble de sujets, j'avais une pensée plutôt linéaire et je ne savais pas identifier mes émotions.

Un jour, par hasard, l'algorithme d'une plateforme d'achat m'a suggéré la bande dessinée de Julie Dachez : *La Différence invisible* [14]. Intriguée, je l'ai achetée. Quand j'ai lu les premières pages, j'ai été envahie d'un « je-ne-sais-quoi » de trop-plein. Des sanglots comme j'en ai rarement eu. J'étais incapable de lire plus de 2 pages à la fois. Il a fallu que j'attende plusieurs semaines avant de pouvoir finir l'ouvrage. Un gigantesque big bang. Encore aujourd'hui, je ne saurais décrire les émotions présentes à ce moment-là. Mais elles étaient intenses (c'est un euphémisme). Les yeux me sortant de la tête, des sanglots à n'en plus finir, un nœud à la gorge, de la tachycardie, des acouphènes. À peu de situations près, j'avais l'impression d'y voir ma vie.

La consultation psychologique devenait urgente pour mettre des mots sur les maux.

Mon choix était clair : pas de TCC (Thérapie Cognitivo-Comportementale). Je me fais déjà les questions et les réponses, je veux un lâcher-prise, une vision analytique des choses. Je tente de repérer les psychologues analytiques dans une grande ville car plus de choix. Entre les réponses aux mails 5 jours après, les bonjours à la volée sans autre formule de politesse, les mails truffés de fautes, je me résous à choisir un analyste ou plutôt une analyste dans ma région.

Horrer que cette première séance.

J'ai mieux compris après pourquoi toutes les premières fois dont les paramètres sont totalement inconnus me donnent toujours ce même sentiment : sidération, panique, figement, discours décousu : le lapin en pleins phares. Pourtant j'essaye tant bien que mal de tout anticiper : le repérage des lieux via Google Maps, ou directement sur place quelques jours avant, les informations nécessaires, l'anticipation des trajets, les différents scénarios.

Personne (ou presque) n'en a conscience, car je suis extrêmement bien rodée dans l'anticipation, sauf pour des situations totalement nouvelles. Et quand on y pense, la plupart des situations même inconnues ont des

paramètres communs, similaires avec les précédentes expériences, sauf quelques exceptions, et cela en faisait partie. Je me sers donc, le moment venu, de la fameuse fiche adaptée : situation, comportement adéquat et ça marche, globalement.

Malheureusement ici, rien ne m'avait préparée de près ou de loin à ce que j'allais vivre. De plus, c'était tellement le capharnaüm dans ma tête que je n'arrivais même pas à trouver le fameux prétexte de consultation. Aller mal ? Qu'est-ce qu'aller mal ? Étais-je en arrêt de travail ? Avais-je des insomnies ? Des pleurs ? Non, non et non. Quoi donc alors ?

J'envoie donc un mail, « téléphonophobie » oblige. Il me permet de poser les choses, de me relire, de m'exprimer correctement avec tous les détails nécessaires, cela m'aide en plus à m'épargner du script « pré appel » qui est un jalon nécessaire à la construction d'un discours à peu près cohérent et compréhensible. C'est la raison pour laquelle, lorsque je dois effectuer une demande orale (surtout formelle un tant soit peu), celle-ci comporte souvent un caractère désuet, voire épistolaire. En effet, tout le scénario y est rédigé en amont.

Je ne sais pas prioriser les informations, j'ai trop peur d'oublier les conventions sociales, et si je ne fais pas ça, tous les mots se bousculent dans ma tête sans aucun sens. Une simple réservation orale pour une table au restaurant se transforme littéralement en : « Bonjour, Monsieur, je me permets de vous interpeller afin de savoir s'il était possible de réserver une table le 12 mars de 17 h à 19 h, nous sommes 15 psychologues libéraux et nous aimerais simplement boire un verre, je vous en remercie par avance », je suis à deux doigts d'énoncer un « très sincèrement Madame Chaudron ». Et je ne sais pas ponctuer cela. J'ai tendance, en plus, à aller vite, car j'ai peur de déranger. Je sors des laïus (tout me paraît important, difficile de raccourcir), je me dépêche (j'arrive à suivre un discours extrêmement rapide, je regarde souvent les vidéos en vitesse rapide et je ne comprends pas que les gens n'y parviennent pas), et du coup, c'est souvent la cata et/ou ça fait sourire, car peu ordinaire et « robotisé ».

En revanche, tenir une conférence sur un sujet clinique pendant des heures, j'en suis capable, et je pense même être comprise de mes

interlocuteurs. Bref, je ne suis pas à l'aise dans beaucoup de situations sociales, ça coule rarement de source pour moi.

Je reviens donc à mon envoi de mail !

Des peccadilles certainement (je m'attache trop aux détails et au côté Vieille France un peu obséquieux), la psychologue n'avait pas répondu à mes simples questions et ne m'avait pas nommée lorsqu'elle m'avait reçue. Je m'étais dit d'abord : comment peut-elle être sûre qu'il s'agissait de « Sarah Chaudron » et ensuite : si mon psychologue ne me reconnaît pas, au moins dans cette identité sûre, alors que me reste-t-il ?

Comme super défi (sarcasme), je m'étais promis de ne pas anticiper, et de toute façon, je ne le pouvais pas. Situation nouvelle en tout point. Horreur. Aspirée par le vide abyssal de la pure thérapie analytique j'ai eu une bouffée d'angoisse avec des sanglots que je n'avais jamais connus, ainsi qu'un discours décousu, schizophrénique, dénué de sens et de logique avec l'élocution et la richesse linguistique d'une huître.

Je percevais en plus le regard très expressif de la thérapeute qui cherchait, sans communiquer verbalement, à comprendre ce qui se passait. C'était encore pire, ajoutant de l'implicite là où c'était déjà le chaos. 15 000 phrases se bousculaient dans ma tête : entre les injonctions sur ma posture, sur ce que je voulais dire, sur ce que je croyais percevoir, c'était abominable. Bienveillante, en fin de séance, elle m'a félicitée sur la libération et l'accueil de ce lâcher-prise émotionnel. Pour ma part, complètement sidérée de cette expérience, je n'ai plus voulu poursuivre. À quoi bon ? Et ça ne répondrait pas à ma question : avais-je un fonctionnement TSA ? Étais-je autiste ? Je voulais du SENS (en même temps c'était carrément stupide d'aller chez un analyste pour ça, il n'y aurait pas répondu ou du moins, pas comme je voulais).

J'ai donc appelé le CRA (Centre de Ressources Autisme) de ma région. Plus d'un an et demi d'attente pour obtenir un rendez-vous et la nécessité d'obtenir un courrier d'adressage. Ils m'ont aussi expliqué qu'ils intervenaient en 3^e ligne, pour diagnostiquer des profils complexes. Je ne pouvais pas attendre aussi longtemps et peut-être qu'un professionnel de 1^{re} ligne (libéral) était à même de m'apporter un éclairage sur mes questionnements.

Chapitre 18 : Round two

J'ai, par miracle, trouvé la psychologue qui m'accompagne actuellement : fraîchement installée en libéral dans ma ville, elle a travaillé pendant de nombreuses années au CRA, c'était un signe.

J'étais extrêmement refroidie par mon premier contact (c'est un euphémisme) et j'étais pétrifiée à l'idée de réitérer cette même expérience traumatisante.

« On ne m'aura pas deux fois », situation connue, calepin sous le bras (Bambi de surcroît, c'est toujours plus rassurant, celui qui deviendra d'ailleurs mon premier journal de bord sur mes pérégrinations). Me voilà prête à recommencer.

Même procédure : mail. « Bonjour, Madame, je me permets de vous contacter, car je me questionne sur mon fonctionnement potentiellement neuroatypique, j'aimerais pouvoir éclaircir certains points avec vous si vous en avez la possibilité. Si vous souhaitez d'autres éléments, n'hésitez pas à revenir vers moi. Très sincèrement, Mme Chaudron. »

Réponse dans l'heure ! Waouh je n'en attendais pas tant. Elle m'avait répondu par : « Bonjour, Mme Chaudron (+ 10 points !), j'ai bien reçu votre mail, seriez-vous disponible pour me joindre par téléphone afin d'éclaircir votre demande. » Bon, on va faire un effort, le coup de fil était programmé, j'avais choisi l'horaire de l'appel, et en plus il s'agissait de moi, ça devrait aller. Rassurante, en quelques mots elle a su cerner ma demande, j'ai souhaité écouter l'appel ne voulant pas (comme quelques patients), amorcer l'air de rien un semblant de thérapie téléphonique.

Je l'ai rencontrée en août soit un mois et demi après. Ce fut long... mais c'est un fait. Pas évident d'être de l'autre côté de la barrière avec, pour mon cabinet, mes deux mois d'attente réguliers et encore, elle aurait pu, comme moi, refuser les nouveaux patients pendant un temps...

Premier contact, je lui ai demandé si je pouvais utiliser mon cahier comme support, elle a accepté volontiers. Je me sentais à l'aise, les lieux, sa

présence, son contact. Je n'étais pas face au vide. Et j'ai verbalisé. D'abord autour d'éléments tangibles, factuels, puis autour de mon fonctionnement, de mes ressentis, de ma façon de voir les choses. Plus d'une heure d'entretien. À la fin elle m'a dit : « Je comprends votre questionnement qui est tout à fait légitime. » Ouf. À part mon mari qui envisageait lui aussi fortement cette hypothèse, j'avais l'impression d'être Don Quichotte contre les moulins à vent, de batailler contre les autres et moi-même en me demandant si je ne me montais pas la tête. Et à la fois, entre nous, si je devais m'inventer un personnage, je pense que j'aurais préféré autre chose de plus glamour que le TSA. Quel intérêt ? Quelle plus-value de m'inventer un rôle ? Je déteste le théâtre en plus. Non, le rôle investi était en partie ce que j'avais construit en amont, coûte que coûte. Bah oui, coûte que coûte justement...

Je ne la remercierai jamais assez de sa disponibilité, de son écoute indéfectible en toute circonstance, encore aujourd'hui dans l'accompagnement qui se poursuit. Pour mes questionnements cliniques, existentiels, comme de la « bobologie » par moments, les rendez-vous durent souvent plus d'une heure. Je suis parfois logorrhéique. En plus, je trouve que sa formation TCC se marie très bien avec ma vision analytique des choses.

Le travail thérapeutique m'a aidé (et m'aide encore) à mieux me comprendre, m'accepter telle que je suis, m'affirmer, identifier mes besoins, repérer quelques émotions (il y a encore beaucoup de chemin à faire de ce côté), identifier les facteurs délétères, mais surtout à me sentir plus en paix avec moi-même et mon environnement.

Chapitre 19 : Reconnaissance clinique ou psychométrique ?

Seulement voilà, dans mon désir d'être reconnue dans ce potentiel TSA, une évaluation psychométrique aurait été la bienvenue (eh oui preuve tangible, scientifique oblige). Cependant, la validation du diagnostic du TSA est avant tout basée sur des éléments cliniques, en lien avec le DSM 5 (Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux) et la CIM-10 (Classification internationale des maladies).

Il y existe cependant 2 outils : l'ADI (*Autism Diagnostic Interview*) et l'ADOS (*Autism Diagnostic Observation Schedule*).

L'ADI est un entretien clinique semi-dirigé. L'ADOS est un ensemble de jeux et de situations permettant d'évaluer les émotions visibles chez les autres, le degré d'imagination et l'habileté dans les relations sociales, etc.

Inutile de dire que le premier n'aurait pas été fructueux, car j'ai eu 35 ans pour apprendre... la psychologie clinique étant, je pense, mon intérêt spécifique, je sais repérer les émotions des autres (via mes fiches comme d'habitude, c'est d'ailleurs ça que je trouve très drôle. Incapable d'identifier mes propres émotions, mais si l'autre me donne suffisamment d'éléments verbaux et comportementaux, je saurai détecter, à priori, dans quelle disposition il semble se trouver). Quant au deuxième test, il a été lui aussi écarté. Nous nous sommes entendues sur des entretiens réguliers (à ma demande), de façon hebdomadaire. Cela permettrait donc de pouvoir avoir, non pas 1 h 30, mais plusieurs dizaines d'heures de « contenus » cliniques, orientés sur des questions TSA : sur la théorie de l'esprit, sur mon fonctionnement cognitif, sur mes réactions face à telle ou telle situation, sur la planification, le besoin d'immuabilité, la perception des détails, les rituels, la sensorialité, les stéréotypies, les phases de *shutdown*, les fonctions exécutives.

Autant vous dire que ces thématiques ont été plus que riches et investies. Des nuits blanches à chercher, rechercher, dévorer des articles à ce sujet, à revoir ma vie sous un prisme nouveau qui permettait de

comprendre, encore mieux, mon fonctionnement. La fameuse pièce du puzzle était là...

Jamais mon intellect ne m'a fatigué, c'est ma colonne vertébrale et c'est ce qui me nourrit aussi.

J'ai demandé à la psychologue s'il était possible qu'elle me fasse un écrit informel (la trace est importante pour moi), où elle m'expliquerait ses ressentis clinico-théoriques sur ma situation en toute objectivité et à la lueur de son expérience auprès des personnes TSA.

Après 22 séances de plus d'une heure, j'ai reçu le fameux sésame symbolique : un compte rendu validant l'hypothèse du TSA, sous une forme légère. Cela me suffisait.

Soulagement, délivrance, liberté.

Cette lecture des choses n'a fait que sublimer la transcendance que je ressentais déjà depuis longtemps. Transformant, transperçant mon cœur, ma tête, mon âme, j'ai décidé d'aller plus loin dans le processus.

Chapitre 20 : Le tatouage

Je n'avais jamais pensé au tatouage ; je trouvais cela joli, esthétique, mais si j'en faisais un, la notion de sens était essentielle. Un tatouage pour dire d'en avoir un, ça ne résonnait pas chez moi. Quant à la douleur...

Mon corps en a une gestion... spéciale. Il y a des stimuli que je supporte très bien et d'autres extrêmement mal.

L'infection intestinale sévère qui m'a valu une hospitalisation pendant plusieurs jours et 5 kilos en moins sur la semaine, ainsi que l'épilation, serait qualifiée de 9/10 sur l'échelle de la douleur. Insupportable, insoutenable.

Un léger pincement à la cuisse peut engendrer chez moi une douleur très vive, comme une décharge qui débute de l'endroit touché, pour irradier totalement le corps. Une sensation tellement forte qu'elle me donne envie de vomir, et qui perdure plusieurs minutes, avec le bleu qui sort quelques jours plus tard, évidemment.

Les brûlures en tout genre : 3/10. C'était d'ailleurs ma méthode de réchauffement en *burn out*, période pendant laquelle j'étais toujours congelée : me brûler au sèche-cheveux ou me baigner dans une eau à 40 °C pendant plusieurs heures.

L'envie du tatouage m'est venue assez rapidement, je voulais marquer cette étape, comme un processus initiatique, avoir cette pièce maîtresse gravée dans ma chair, comme elle l'était dans mon cerveau. Rendre visible l'invisible. Sublimer mon corps, comme elle avait sublimé mon esprit.

Ni une, ni deux, comme à mon habitude, j'ai arpентé tout internet, en long, en large, en travers pendant des heures pour trouver mon idéal.

J'avais une idée précise de ce que je voulais, un tatouage fin, en *dotwork* (c'est une technique minutieuse qui consiste à créer un motif avec des points), avec une pièce centrale, celle du puzzle.

J'ai trouvé une super tatoueuse, spécialisée là-dedans. Je lui ai soumis mon projet (j'avais tellement peur qu'elle refuse). Elle a validé ma proposition et m'a expliqué que le rendez-vous aurait lieu plus de 2 mois plus tard, et que le motif du *tatoo* serait envoyé la veille au soir. Je vous laisse imaginer ma tête et ce qui s'y est passé : entre incertitude, absence de

contrôle et imprévu. Quoi, deux jours avant ? Et si je n'aime pas ? Et est-ce que j'oserai lui dire ? Est-ce qu'on peut le modifier ? etc.

La veille j'ai donc reçu mon « précieux ». Parfait. Il était parfait. J'ai juste posé quelques questions préalables (on ne se refait pas), à savoir si je pouvais venir accompagnée, si la carte bleue était acceptée, si je devais prévoir un support pour m'occuper ou si elle échangeait pendant la réalisation. Et en relisant mon écrit je me suis dit : « Quel cas tu es », car le terme « échanger » pouvait porter à confusion. Pas de réponse, j'ai lâché prise et j'ai donc anticipé toutes les possibilités, dont celle de venir seule avec mes différents outils pour me distraire : livre, téléphone, écouteurs.

J'ai évité d'anticiper la notion de douleur, étant dans le domaine de l'inconnu, je ne pouvais de toute façon pas l'appréhender. En revanche, ce que je savais, c'est que je connaissais parfaitement mon corps, mon cerveau et le système qui gère les neurotransmetteurs ainsi que les hormones. Ce n'est pas pour rien que mon écrit est jonché d'une sémantique en lien avec la dépendance. C'est d'ailleurs la raison pour laquelle je n'ai jamais touché aux drogues : les sensations seraient certainement exacerbées, avec un risque d'accoutumance et une perte de contrôle, *no way*.

La dopamine a un effet très fort chez moi, je la ressens souvent : dans ma clinique, un peu dans le sport ou quand je vois un artiste habité par son art, qui excelle dans son domaine. Ça déclenche chez moi un *shoot* que je ne saurais décrire avec des mots. La situation me provoque un soulèvement du cœur, mes yeux brillent, une chaleur envirante m'envahit qui dépasse tout ce qu'il est possible d'imaginer. En revanche, si la personne est sortie de son contexte, la magie n'opère plus. Il s'agit uniquement de la situation dans son ensemble. Comme les ballets que j'adore voir. Tout est parfait, cela me met dans un état extatique : la danse, les corps, les costumes, le décor, l'orchestre. Ce qui s'approche doucement de la perfection.

Encore un moment d'égarement !

Mon *tatoo*. Je suis donc arrivée sur place après une heure de route.

Le local était clean, la tatoueuse avenante. J'ai souri à mon tour, car elle n'était pas très loquace (elle me l'a dit elle-même lors de notre rencontre, cela me convenait parfaitement).

Étant venue seule, je lui ai donc demandé si je pouvais lui parler ou si elle préférait que j'écoute ma musique. Elle a accepté volontiers la discussion et m'a rassurée sur la situation.

Comme je m'en doutais, faisant de l'eczéma régulièrement, je flippais d'en avoir le jour J. Cela n'a pas manqué, une heure avant, parfait, et là BIM, petite poussée sur le bras choisi.

Après réflexion, elle m'a dit qu'elle ne pouvait pas travailler à cet endroit. Décidée à le faire, prête dans ma tête, dans mon corps, la journée organisée pour cela, je n'ai pas voulu renoncer et j'ai donc choisi l'autre bras.

L'expérience a été fantastique. La pauvre, je l'ai bassinée pendant une heure d'un discours schizophrénique décousu concernant ma démarche. Elle a toujours été concentrée, me posant quelques questions sur mon monologue confus, ce qui m'a permis de poursuivre. La douleur n'était pas là, bien au contraire. C'était... divin. Dans le ressenti, dans la finesse du trait. Mon corps s'était parfaitement adapté à la situation mêlant vibrations, picotements, chaleur et parfois caresses. Merveilleux. Et le dessin l'était aussi.

Moi qui suis extrêmement sensible au niveau cutané (une simple matière pouvant provoquer une flambée d'eczéma dont je n'arriverais pas à me débarrasser avant plusieurs semaines), je constatais que le tatouage en 3 jours était parfaitement cicatrisé.

Chapitre 21 : Représentations liées à l'autisme

Moi la première, j'avais des idées assez arrêtées sur le sujet. Je me représentais des personnages masculins assez stéréotypés comme Raymond dans le film *Rain Man* [15] ou Shaun Murphy dans la série *The Good Doctor* [16]. Certes très intéressants, mais peu représentatifs de l'autisme féminin selon moi. En plus, le TSA étant un spectre sous-tendu tout de même par les critères nommés par le DSM5, il existe une multitude de profils.

Je ne suis pas un génie, surtout si on se réfère aux critères d'intelligence définis par la Wais [17]. J'ai toujours repoussé le test, ayant trop peur du loupé monumental, surtout avec ma logique alambiquée et mon amour de l'arithmétique (sarcasme !). De plus, je ne suis pas totalement en accord avec cet outil... C'est la raison pour laquelle j'ai choisi de ne pas l'utiliser au cabinet (au-delà du côté rébarbatif de la cotation et de la passation).

Il reste intéressant, mais très (trop) réducteur à mon goût, et cela me paraît périlleux de l'utiliser comme une fin en soi, surtout comme seul outil de cotation de l'efficience intellectuelle. La Wais reste normée autour de l'éducation française, en particulier pour les items concernant la culture générale (cela ne reste que mon avis). Si vous venez d'un autre pays, vous risquez peut-être de vous retrouver avec un score bien en deçà de votre connaissance culturelle pour cette raison. De plus, quid de l'intelligence émotionnelle, adaptative, créative ? La sensibilité, l'avant-gardisme, l'adaptation dans un milieu, me semblent relever d'une intelligence rare qui mériterait d'être prise en considération. Ce test étant le seul, psychométrique, retenu pour quantifier le quotient intellectuel, c'est peut-être la raison pour laquelle les éléments mentionnés précédemment ne peuvent pas apparaître. Difficile de « mesurer » tout cela. Quoique...

Pour approfondir les clichés, je ne sais pas d'un coup d'œil repérer le nombre exact d'allumettes dans une boîte ni même reproduire à l'identique une image observée il y a quelques minutes. Je n'ai pas de *stimming* [18] très marqué et ne me balance pas fortement. Par contre ma position du regard

n'est pas franche, je frotte régulièrement mon pouce droit sur le dessus de mon index ou je plonge ma main droite dans le fond de poche de mon manteau pour sentir l'intérieur du satin crisser sous mes doigts. J'adore être en suspension dans ma balancelle et être maintenue dans un ensemble de coussins denses et très doux. Nous sommes sur des subtilités qui arrivent à passer discrètement en société. Et puis, ces critères-là s'entendent sur des profils appelés anciennement Asperger. Quid de l'autisme avec déficience ?

J'ai fait un bref stage d'observation au sein d'un hôpital de jour qui accueillait des enfants avec des troubles envahissants du développement, notamment autistiques et apparentés, des dysharmonies évolutives et des troubles de la personnalité. La plupart des jeunes avaient aussi des troubles du langage, voire une absence de verbalisation avec, pour certains, un déficit intellectuel. Je n'ai pas le souvenir de m'être sentie « familière » avec la population présente. Si, sur un point : quand un enfant se mettait à crier, cela créait une avalanche en effet miroir chez les autres petits, et c'était cauchemardesque pour moi. Je n'avais qu'une envie, me tresser moi aussi dans un coin, accroupie, les deux mains sur les oreilles, la tête entre les genoux en espérant que les choses se calment au plus vite. Je ressentais l'envahissement comme jamais.

Cette notion-là m'a toujours habitée et fait directement écho à la relation que j'ai avec les bébés. Je n'arriverais peut-être pas à le décrire avec précision, mais les enfants en bas âge m'ont toujours « effrayée ». Je mets ce terme entre guillemets, car je ne sais toujours pas de quelle émotion il s'agit. Est-ce de la peur ? De l'angoisse ? De l'envahissement ? À leur contact, je me sens totalement aspirée, comme si le sol pouvait se dérober sous mes pieds à tout moment. C'est moins inconfortable s'ils sont dans une interaction directe avec moi où je sais ce qui peut être attendu par le parent ou l'enfant (un jeu, un sourire, etc.).

Le pire son qui puisse exister, encore plus insoutenable que l'ultrason strident, ce sont les cris d'un nouveau-né. Moi qui suis de nature très altruiste et empathique je me suis longtemps posé la question du « pourquoi ». Cette idée-là m'était insupportable, j'avais l'impression d'être un monstre. Tout le monde (ou presque) s'extasie devant un bébé. Je pense avoir compris plus tard. Ce ne sont pas les enfants qui sont « effroyables », mais ce à quoi ils me renvoient.

Il y a une scène dont je me souviendrai toute ma vie. Je devais avoir une vingtaine d'années, j'étais seule en face d'un bébé dans sa chaise haute. Je le regardais et lui aussi. Je me suis sentie envahie d'un malaise incompréhensible et incommensurable dont je n'ai pas su décrire le mal. C'est à ce moment-là que je me suis dit : « Il n'y a pas de doute, j'ai un trouble envahissant du développement. » J'ai enfin mis le doigt sur la raison de cet inconfort par la suite, des années après. Le nourrisson ne communique pas encore verbalement. Au moment de la scène mentionnée, il venait de manger, de jouer et de voir sa mère. Il n'avait besoin de rien, là où je me sentais en « devoir d'interaction » mais sans le support du langage. Mon cerveau, mon âme et mon corps étaient dans un état paroxystique de « je ne sais quoi », j'étais complètement désarçonnée. Mille questions surgissaient, je projetais mon propre inconfort sur ce bébé : « Pourquoi me regarde-t-il ainsi ? », « Interagis avec lui bon sang ! », « Mais de quelle façon ? », « A-t-il besoin de quelque chose ? », « Analyse ce que tu ressens, enfin ! », « T'es vraiment une grande dingue pour te stresser sans facteur anxiogène direct ! », « Un bébé te met dans cet état, sérieusement ? »

J'étais face à l'inconnu et c'est comme si je devais décrypter un langage qui n'était pas le mien. Déjà qu'avec des mots c'est loin d'être simple alors s'il n'y en pas, c'est mission impossible. Pareil pour l'interprétation des cris, au-delà de « l'agression auditive », ils me renvoient à mon impuissance et à mon incompréhension la plus totale.

Chapitre 22 : Toi ? TSA ? N'importe quoi !

Je suis la première à valoriser la démarche du scepticisme.

Même si j'ai toujours su que j'avais des bizarries, je me dis : « Qui n'en a pas ? » Je pense qu'on s'est tous trouvés spécifiques, en décalage à un moment dans notre vie.

Voyant tout de même chez moi ce mal-être croissant, sourd, et des subtilités devenant des nécessités, j'ai fait des recherches, analysant méthodiquement les différents diagnostics : anorexie, dépression, trouble de la personnalité obsessionnelle, anxiété, etc. Le TSA n'était même pas envisagé. Chacun de ces symptômes résonnait, mais pas suffisamment. Ce n'était pas ça, je le savais. J'étais dans un mal-être, mais pas au point d'en être « handicapée » ou en tout cas de m'en sentir handicapée, nuance. Cela faisait écho à mon fonctionnement primaire : si je PEUX alors c'est que je ne suis pas suffisamment « atteinte » ou en souffrance. Beaucoup n'ont pas ce « choix ». Je peux et je sais : travailler, sortir, faire mes courses, assurer un quotidien, être autonome. C'est en ce sens que ma légitimité me fait défaut. J'ai toujours SU faire. Avec un coût certes, mais pas avec l'intensité que certaines personnes autistes peuvent ressentir. J'ai intégré que le TSA est un spectre, et que j'y suis sur un plan léger, mais je sais que cette attribution, par moments, restera en suspens et me triturera l'esprit encore bien des fois.

Je pense que j'ai fait un amalgame entre handicap et autonomie. Et c'est peut-être là mon erreur. En 2005, la loi pour l'égalité des droits et des chances a défini le handicap ainsi : « Constitue un Handicap, toute limitation d'activité ou restriction de participation à la vie en société subie dans son environnement par une personne en raison d'une altération substantielle, durable ou définitive d'une ou plusieurs fonctions physiques, sensorielles, mentales, cognitives ou psychiques, d'un polyhandicap ou d'un trouble de santé invalidant. » À la lueur de cette définition, je suis bien handicapée. Légère, mais handicapée.

Je repense aux échanges que j'avais avec ma belle-sœur qui, avec sa douceur et son pragmatisme naturel, avait accueilli cette possibilité en la réfutant de manière clinique, comme on mènerait un diagnostic différentiel^[19]. J'ai beaucoup aimé, car la déconstruction, l'analyse étaient motivées par la méthode, la clinique, la recherche de sens et non un plaquage absolu d'une vision émotionnelle inacceptable. Pour qui et pourquoi d'ailleurs ?

J'ai listé l'ensemble de mes difficultés. En plus, pour ne pas aider, étant dans un *masking* ancré de longue date, difficile de faire la part des choses entre le moi « appris/social/modulé » et le « vrai moi », question philosophique de l'inné et de l'acquis, à laquelle je n'aurai jamais de réponse. Et pourtant. Je savais déjà identifier mes besoins ou mes difficultés (à défaut d'identifier mes émotions).

J'ai donc fait mon propre examen clinique :

- sentiment fort d'envahissement sensoriel et social ;
- besoin d'immuabilité : environnement, quotidien, corps, objets ;
- défaut de théorie de l'esprit ;
- difficultés de communication : absence de filtres, absence de lecture de l'intention, des émotions de l'autre, difficulté à comprendre le second degré sauf si le contexte m'aide ;
- présence de rituels immuables ;
- besoin d'enveloppement physique par des matières douces, chaudes ;
- difficultés avec le contact physique ;
- surstimulation sensorielle dont la difficulté à hiérarchiser les sons, la sensibilité à la luminosité ;
- fonctions exécutives totalement bloquées en cas de situations inconnues ou stressantes ;
- besoin de justesse/justice à outrance ;
- besoin d'explications claires et précises sur les attentes à mon égard ;
- centres d'intérêt très restreints, peu curieuse du monde ;
- besoin de solitude extrême, coût social important même si apprécié ;
- incapacité à partager une intimité avec des proches au-delà de quelques heures (partir en vacances, dormir ailleurs est extrêmement inconfortable et compliqué) ;
- très sensible aux détails ;
- aliments ritualisés et immuables ;

- besoin de contrôle extrême ;
- absence de hiérarchie dans les priorités, notamment lors d'une demande orale ;
- dissociation régulière quand les choses sont trop coûteuses socialement ;
- position du regard qui a été apprise (jusqu'à 25 ans : fixation dans les yeux en permanence) ;
- naïveté exacerbée, incompréhension de certains codes sociaux, de l'implicite.

Bien sûr que chacun peut se retrouver dans ces éléments de façon isolée. La phrase : « N'est-on pas tous un peu autiste ? », je l'ai entendue des milliers de fois et la réponse est non. Si je nuance, chacun peut en avoir les traits, sans que cela constitue pour autant un diagnostic.

Même si le spectre est large, il est tout de même structuré par le DSM 5 par deux axes : les déficits persistants de la communication et des interactions sociales observés dans des contextes variés ; et le caractère restreint et répétitif des comportements, des intérêts ou des activités et l'importance des spécificités sensorielles. Ainsi que le degré de sévérité.

D'ailleurs, suite à ce cheminement, l'effet de généralisation n'a pas manqué. J'avais l'impression d'être entourée de personnes TSA. Une fois cette effervescence retombée, il m'est arrivé avec le recul d'être presque sûre de mon coup quant à l'identification d'un fonctionnement autistique chez certains patients que j'accompagnais. Si telle était leur demande, n'ayant pas les compétences requises, je les orientais donc vers un spécialiste pour échanger autour de cette hypothèse. Il s'est avéré que j'étais dans l'erreur. Pour preuve. Il ne suffit pas d'en avoir quelques traits pour en avoir le diagnostic complet. C'est comme une personne ayant des fluctuations de l'humeur, elle ne sera pas forcément bipolaire.

Même si mon sentiment d'imposture reprend parfois le dessus, je ne peux nier ce qui est, pour moi, une évidence. D'ailleurs, je suis au niveau léger (anciennement Asperger), avec un niveau de fonctionnement qui n'est pas déficient. J'ai donc un degré d'autonomie différent d'autres personnes ayant un TSA.

Cette révélation m'a vraiment libérée, permis de revoir les choses sous un autre angle, de m'offrir des éléments de compréhension, de travailler mes points de fragilité.

Chapitre 23 : Les fixations et l'absence de réponse

Du plus loin que je me souvienne, je n'ai jamais eu de ruminations et j'ai un rapport aux émotions très particulier. Quand j'étais en colère ou angoissée, je me disais : ça te sert à quelque chose ? Non, alors zappe-la. La peur n'évite pas le danger, pareil pour l'anxiété. Ce qui est différent de l'anticipation qui est un fonctionnement. En revanche, des fixations, j'en ai. Beaucoup. Des fixettes pour des trucs qui n'ont l'air de rien, mais qui m'obnubilent pendant des heures, des jours. Ces fixettes sont presque toujours liées à des incompréhensions ou des situations qui ont généré une forte sidération ou interpellation chez moi. Des contextes à la base anxiogènes dont l'état paroxystique de mal-être survient bien après l'incident. C'est quoi ce fonctionnement à l'envers encore ?

Un exemple simple : un patient n'a pas payé sa séance le jour J et ne répond pas à mes relances. Une anxiété est alors déclenchée par : l'inattendu, une absence de reconnaissance du travail fourni, une absence de respect des règles, un bazar dans la comptabilité. Je me fais donc habilement la liste des pensées alternatives : je ne suis pas à 60 euros près, au pire tu le *blacklistes* etc. Une fois cet exercice analysé en revue, l'anxiété diminue pour réapparaître quelques jours plus tard de façon incommensurable. Je ne comprends pas, ce n'est pas logique, aucun facteur endogène ni exogène et BIM la flambée ! Ma psychologue m'a expliqué le processus. Contrairement à ce que je croyais, l'anxiété a été un facteur déclenchant initial, calmé par le processus cognitif connu de la relativisation. Par contre, ce qui a créé l'apogée de la courbe de Gauss^[20], c'était l'absence de réponse. AH BON !

Oui, en fait, c'est logique. En effet, l'absence de sens et de réponse suite à une situation anxiogène chez moi provoque à chaque fois cet état-là quand j'y pense.

Grâce à la thérapie, entre autres, j'ai l'impression d'être dans une faille temporelle où ce qui pouvait durer des jours entiers est réduit aujourd'hui à

deux (je crois littéralement qu'on peut mourir de stress quand je vois à quel point ça dévore le corps de l'intérieur ce truc-là). Je vis les choses en accéléré. L'état d'alerte est toujours assourdissant, mais rapide, et suit toujours le même schéma. L'acné de stress bien disgracieux et douloureux qui mettait 10 jours à mûrir, sort le jour même et se cicatrice très vite, d'un psoriasis on en arrive à une crise modérée et contrôlable. Je sentais bien, physiologiquement, qu'au-delà d'être une *drama queen*, mon corps avait un rapport et une gestion du cortisol particulière, en surréaction.

En revanche, en ce qui concerne le contrôle c'est une autre histoire...

Chapitre 24 : Control freak

Moi dans le contrôle ? Pas du tout... Un peu... Beaucoup... Bon d'accord, à la folie, soyons honnêtes.

Je suis une vraie *control freak* [21], j'ai besoin de maîtriser une grande partie de mon environnement, ce qui comprend mon travail, ma maison, mes interactions et moi. Souvenez-vous de la ramifications. Le terme « moi » englobe : mon physique, mon alimentation, mon esprit, mon corps, mes loisirs, ma sphère sociale, etc. Mon physique comprend : mon poids, mon apparence, mes cheveux, ma peau, ma santé. Bref, je pense que vous avez saisi le concept et l'arborescence magistrale de ce que cela représente.

Je pense avoir un degré d'exigence très élevé pour moi-même, moins pour les autres (il ne faut pas exagérer tout de même, chacun sa croix). Cependant, mon entourage est quand même, malgré lui, dépendant de ce fonctionnement qui est le mien, par exemple le fait de ne pas venir à l'improviste, de ne pas me proposer certaines activités, de respecter mon rythme, etc.

J'ai aussi un sens de la justice et de la justesse inflexible même pour des choses sans grande importance. Mais ma rigidité ne s'arrête pas là. Chaque activité doit être programmée des jours à l'avance pour pouvoir m'y préparer mentalement. Accueillir un appel téléphonique impromptu est presque impossible pour moi, c'est la même chose.

Le rapport à l'alimentation est aussi particulier. Les repas doivent être pris à la maison. Toute restauration en dehors engendre chez moi un stress immense et je ne prends donc pas de plaisir à manger avec autrui pour deux raisons.

La première est en lien avec ma restriction alimentaire pure, couplée à ma portion de Smarties et de bonbons servie dans un petit coquetier de façon quotidienne (certains proches jouent le jeu des fruits de mer, des crudités, des légumes et des protéines « au rien », sans gras bien sûr. Je les remercie profondément pour cela, j'ai bien conscience du poids que cela peut représenter). Et pourtant, je me considère comme une bonne vivante,

c'est juste que la vie, le partage, la chaleur humaine ne passent pas par la voie alimentaire, trop risquée pour moi.

À contrario, j'aime recevoir et préparer des mets qui vont faire plaisir à mes hôtes. Uniquement si cela est prévu, évidemment.

La seconde raison est en lien avec mon incapacité à être sur deux canaux sensoriels à la fois de façon précise. Les repas partagés me semblent être une ineptie. Manger et échanger de façon construite et fructueuse me semble impossible. Soit je suis prise dans une conversation intéressante et je ne mange pas, pour laisser mon cerveau cavaler et interagir avec passion. Soit je mange et je suis complètement en retrait pour me concentrer sur ce que j'avale. Gober sans conscientiser mes aliments me fait l'effet d'un gâchis monumental. Quand je m'alimente, j'ai besoin d'aller à mon rythme, de ressentir les odeurs, les textures, les goûts, les arrière-goûts, d'être seule avec moi-même pour pleinement apprécier ce ballet gustatif. L'exercice double me semble impossible, sauf en « small talkant », et encore...

Il en est de même pour les sorties, en particulier au restaurant, qui ne m'amènent guère de plaisir : trop de bruit, risque de promiscuité avec des inconnus et le compteur calorique qui explosera littéralement.

Mon idéal pour être dans un véritable moment de partage serait de se réunir en dehors de la nourriture. Dans ce cadre, je pourrais lâcher prise : lors d'une balade, autour d'un thé, dans un café calme, dans un parc, lors d'une sortie culturelle, lors d'un « blablabac » (conversation dans la voiture à l'arrêt, l'une de mes activités favorites), ou lors d'un « *therapy, car* » où nous débriefons clinique avec ma meilleure amie, à mi-chemin de nos logements respectifs. Malheureusement, sur le plan social, le repas et l'alcool restent les éléments fédérateurs par excellence, et je le comprends parfaitement.

Je n'apprécie pas non plus la surprise, qui provoque dans tous les cas, qu'elle soit bonne ou mauvaise, cet état de sidération. C'est comme si j'étais en dehors du temps et de mon corps dans ces situations-là. Le temps se déroule, sans que je ne puisse l'habiter, l'investir. À l'inverse, si on me propose une activité que j'adore dans plusieurs jours, c'est le double effet *Kiss Cool* [22] : je peux me projeter dans la situation et ressentir les bienfaits de celle-ci presque comme si j'y étais déjà, pour la vivre réellement ensuite.

Cela a déjà provoqué des désagréments sociaux lorsque des amis proposent naturellement la prolongation d'un moment agréable. Sauf dans de rares cas, je me crispe immédiatement, et la peur m'envahit, suivie de réflexions, de questionnements exponentiels et intarissables : « J'étais bien mais je n'avais qu'une envie, dans quelques minutes : me lover dans mon plaid toute seule », « Je n'avais pas prévu de manger ceci », « Que vont-ils penser si je décline, j'ai peur de les blesser, qu'ils croient que je ne les aime pas, où que le moment n'était pas qualitatif », « Je n'aurai pas assez de batterie sociale et sensorielle pour poursuivre au-delà de ce qui était prévu », etc.

Comme je l'ai expliqué ci-dessus, la préparation m'aide à rendre le moment optimal (sans garantie absolue évidemment). C'est comme si vous laissiez le choix à un coureur novice qui envisage un marathon : le laisser s'entraîner à son rythme pendant des mois de façon croissante sur plusieurs kilomètres ou lui donner les baskets pour la première fois sur la ligne de départ pour les 42,195 kilomètres à venir d'une seule traite.

J'ai déjà tenté d'être plus cool sur certaines choses et j'y parviens ! Il ne faut pas oublier que le lâcher-prise s'apprend. Quand je suis dans mes rendez-vous psychologiques en tant que patiente ou psychologue ou encore quand je suis plongée dans mes loisirs. Ces programmations sont comme des garde-fous (c'est le cas de le dire). Sans cela, il m'est arrivé à de nombreuses reprises de me laisser absorber par la procrastination mortifère, ne sachant pas par quoi commencer, ou ce qui pouvait me faire plaisir là, tout de suite, maintenant. Pour ma part, l'anticipation m'aide à apprécier l'action à venir et à l'investir déjà dans l'imaginaire.

Je sentais que ce contrôle se rigidifiait aussi au sein de ma clinique, contrebalancé avec des moments de lâcher-prise qui entraînaient des désagréments importants, il était temps d'y voir plus clair...

Chapitre 25 : Le réajustement du cadre thérapeutique

Il n'a pas fallu longtemps avant que je réfléchisse davantage à mon cadre thérapeutique.

Je savais déjà que le téléphone n'était pas fait pour moi : prise au dépourvu, je ne savais jamais quand c'était à mon tour de parler. Le script ne pouvait pas être amorcé en amont et bien que les jalons aient été consignés, j'en oubliais toujours une partie, je bafouillais quand les choses ne me paraissaient pas claires ou que je ne disposais pas de réponse immédiate. J'oubliais aussi ce que j'avais pu dire, je me refaisais le dialogue dans la tête, sans compter le manque d'affirmation de soi face à une demande incisive ou inadaptée.

L'idée des mails me paraissait l'option la plus professionnelle : réponse différée, distanciée, claire. Les infos ne se perdraient pas et seraient détaillées.

À mon habitude, comme dans « chaque situation » une liste de mails prédigés, relus mille fois, était presque prête à l'emploi. Ces notes m'évitaient ainsi de réécrire et réfléchir à chaque fois à la tournure idéale sans rien oublier sur le plan informatique et logistique. Tout était parfait.

Hérésie. Que ce soit sur ma plateforme de prise de rendez-vous ou par mail, les gens me posaient des questions dont la réponse était dans l'énoncé, noté dans les consignes, sous leurs yeux. À quoi bon être claire, rigoureuse et précise si les gens ne prenaient pas la peine de lire ? Je ne comprenais pas...

« Mais ça ne va pas la tête, les gens ne liront jamais tout ça enfin, tu ne vois pas le pavé ! » Remarque de mes proches.

Étant donc dissuadée par les « moldus » (les non autistes) de raccourcir ces consignes, je me suis exécutée. Jusqu'à ce qu'on me sollicite, une fois de plus, pour davantage d'explications concernant un accompagnement auquel je n'avais pu répondre de façon positive. Forcément, je ne pouvais

que comprendre ces personnes, ayant connaissance de mon message tronqué : « Bonjour, Madame, je vous remercie pleinement pour votre sollicitation, mais je ne suis malheureusement plus en mesure d'accueillir de nouvelles demandes. Très sincèrement, Mme Chaudron. » Réponse : « Bonjour, dans ce cas, sur un désistement. » J'ai répondu dans l'instant que cela était impossible également (la cerise sur le gâteau, en m'excusant presque du message incomplet et saupoudrant le tout d'une dimension émotionnelle exacerbée).

Ce à quoi on m'a répondu, et j'ai relancé la machine, encore, en y ajoutant toujours plus d'éléments, étant persuadée que le retour était dû à un manque d'informations complémentaires de ma part (je me doutais bien que j'aurais dû conserver mon écrit originel, tout compte fait). Et puis, après plusieurs mails, je n'ai vraiment pas compris pourquoi j'étais engluée et envahie par une personne à qui j'avais exprimé plusieurs fois mon refus.

Il s'agissait là d'une incompréhension supplémentaire : l'enchaînement de mails « à mes dépens ». Avant ce réajustement, je répondais à mes mails professionnels dans la demi-journée, pour ne pas dire dans l'heure, quelle que soit la charge de travail. Pas par souci de professionnalisme. Parce que le mail reçu me faisait l'effet d'un signal d'alarme qui ne pouvait être désamorcé qu'en y répondant (plus de problème). Je dis souvent à mes patients qu'entre gérer et résoudre il y a une étape (que j'ai moi-même occultée).

Après réflexion, gérer consistait donc à prédiger le mail que j'allais renvoyer de façon différée. J'ai compris, suite aux échanges avec mon amie et ma psychologue, que cela transmettait aux patients, une fois de plus, des messages sous-jacents et paradoxaux auxquels je n'avais pas pensé : une absolue disponibilité (ce qui est faux), une spécificité (je suis important, la psychologue me répond dans la minute), une absence de cadre (réponse à 22 h passées), entraînant donc la création d'un lien thérapeutique et émotionnel sous-jacent (*what ? oh no*).

Heureusement, mon amie et ma psychologue ont complété leurs explications précédentes par des choses auxquelles je n'avais même pas pensé : « Sarah, la personne, au moment où elle t'envoie le mail, est certainement dans la détresse. » Vous allez peut-être être sidérés. Je n'avais

même pas envisagé cette sphère émotionnelle. Je lui ai répondu : « Ah bon ?! Quand j'ai effectué moi-même cette démarche thérapeutique, c'était réfléchi, je n'étais pas dans l'émotion et j'aurais aimé que la psychologue me réponde rapidement si elle n'avait plus la place nécessaire », « Oui, mais Sarah, la patiente ne t'a pas répondu parce qu'elle n'avait pas toutes les infos, mais parce qu'émotionnellement elle n'avait pas la capacité d'accueillir ton refus. » Là, ça bugge. Mon amie a surenchéri : « En plus il y a un message paradoxal, car tu lui dis que tu ne peux plus, mais tu lui as accordé 20 minutes de ton temps, un soir à 22 h en mettant en plus dans tes mails une connotation émotionnelle et étayante. » On a de nouveau échangé entre mon ressenti et ce que je peux renvoyer, la façon dont l'autre peut interpréter mes propos. Là où je voyais un langage courtois, poli, étayant et professionnel, l'autre pouvait aussi lire une marque d'attention émotionnelle, personnelle, au-delà du cadre thérapeutique. J'avoue, dans l'après-coup, que répondre à 22 h n'était pas la meilleure des idées, c'était déjà une entrave implicite au cadre, par autosabotage en plus, et inconscient. Merveilleux !

Pour moi ce n'est pas encore bien clair aujourd'hui.

Mon amie m'a suggéré d'être plus à l'aise avec mon cadre et m'a dit : « Si tu ne peux plus, tu ne peux plus, point. » Et je suis d'accord avec elle, dans l'idée. Sans souhaiter me justifier (mais c'est peut-être de la dénégation), je sais que, pour ma part, j'accepte mieux le refus si je le comprends.

J'ai donc décidé d'opter pour un mail « pavé » où j'énonce tout : que malheureusement je ne peux plus accepter de nouvelles demandes, car ma file active est très conséquente, que je ne suis plus en mesure d'offrir un accompagnement qualitatif, que je ne peux pas accueillir sur un désistement, car mes propres patients n'ont pas le rythme souhaité, que les créneaux disponibles leur sont dédiés et que je n'ai pas de liste d'attente, car je ne peux en garantir les délais. Étant en paix avec mes explications, si retour ou instance il y a, je ne relance plus, estimant avoir donné toutes les informations nécessaires.

Encore, peut-être, un défaut de théorie de l'esprit : je me dis qu'en tant que patiente je n'apprécierais pas d'être dans l'attente inconnue, prise en otage dans un espace-temps incontrôlable, la souffrance en plus (car on va

rarement consulter quand on va bien). La plupart de mes collègues ont une liste d'attente, mais personnellement je serais très embêtée avec l'idée de mettre quelqu'un sur celle-ci et de rappeler la personne de façon hasardeuse 3 mois après en lui disant : « Merci d'avoir attendu je ne sais toujours pas où ça en est ! »

Chapitre 26 : Le parcours du combattant

Comme je l'expliquais, mon cadre thérapeutique s'est rigidifié très vite à partir du moment où j'ai exercé en libéral. J'ai souscrit à une plateforme connue pour la prise de rendez-vous, afin d'éviter les appels. Puis, j'ai mis un code pour dissuader les petits malins de prendre des créneaux de consultations dédiés aux suivis en cours. D'ailleurs je me suis toujours demandé comment faisaient les praticiens qui n'en ont pas. C'est déjà très complexe de gérer sa file active malgré ce code...

J'ai restreint mon champ d'action thérapeutique pour être encore plus en accord avec moi-même, j'ai choisi un opérateur qui ne prend pas de messages vocaux pour n'être contactée que par mail (plus de messages incisifs, de messages suicidaires ou d'appels en absence).

Aujourd'hui j'ai bien conscience du parcours du combattant pour les patients reçus.

Il faut qu'ils me contactent par mail, que leur problématique coïncide avec mon champ de compétences, que les plages horaires correspondent, que je sois en mesure d'accueillir de nouvelles demandes.

En plus, je propose toujours aux patients d'anticiper leurs rendez-vous au risque d'attendre plusieurs mois entre chaque rencontre. Ils sont bien sûr libres de ne pas le faire et/ou d'annuler leurs rendez-vous prévisionnels au moins 48 h à l'avance, et doivent être prêts à attendre au moins 2 mois.

Avec mon mari on a ri, car on s'est dit que je devrais au moins les recevoir avec une parade digne de ce nom comme Aladin : le prince Ali ou les vainqueurs d'un jeu survivaliste. Bref, je me freine sur ce qui se passe dans ma tête, car mes délires peuvent aller loin.

Ce besoin de contrôle me permet de lâcher prise dans les entretiens cliniques. Comme le cadre me semble maîtrisé, je me laisse la possibilité d'être totalement moi-même dans les rencontres. Me sentant alors en sécurité environnementale, je peux accepter, cliniquement, d'être dans le lâcher-prise.

Dans mes entretiens c'est comme dans le film *Avatar*, je me branche à l'autre, oubliant alors ma condition, ma retenue, les codes sociaux et mes filtres. On lit en moi comme dans un livre ouvert et j'accepte de travailler avec cela : des éclats de rire, comme les larmes aux yeux parfois. Ces ressentis émotionnels ou cognitifs, je les partage parfois avec mes patients, en leur énonçant toujours que mes pensées n'engagent que moi, et les invitant, s'ils le souhaitent, à partager les leurs avec moi.

Chapitre 27 : Vie privée, vie professionnelle, un fil rouge : la psycho !

J'adore ce que je fais. Vraiment. Et c'est extrêmement difficile pour moi de me fixer un cadre. La psychologie c'est ce qui a jalonné ma vie, c'est ce qui la jalonne encore, l'analyse c'est ma colonne vertébrale. Je n'ai jamais été épuisée de trop penser, au contraire c'est mon oxygène.

J'ai du mal à prendre des congés, car c'est renoncer à ce que j'apprécie le plus : la psychologie clinique. C'est aussi la raison pour laquelle j'ai des difficultés à réguler mes demandes. Je n'ai pas peur de le dire, je suis une toxicomanie de la psycho et les mails qui correspondent parfaitement à mon champ d'action me font l'effet de la meilleure came. Je sens ma pression artérielle augmenter, mon cœur s'emballe, l'exaltation, mon corps et mon esprit illuminés, shootés par la dopamine. Je dis oui, j'accepte, sans même me poser la question du coût logistique associé. Un peu plus maintenant, car ma conscience professionnelle a pris le pas sur la dépendance : si c'est pour offrir une qualité de soin médiocre ou être en surrégime, refuse !

Je me vois comme une semeuse (et mes patients semeurs à leur tour). Je leur propose un tas de graines qu'ils feront germer. Certaines prendront immédiatement, d'autres pas, d'autres plus tard. De ces graines vont jaillir des idées qui seront remodelées, retranscrites et, par arborescence, transmises directement ou indirectement. Pour eux, pour d'autres. La transmission, une autre valeur essentielle à mes yeux.

Chapitre 28 : Ma vision de la clinique

Une fois de plus, les choses exposées sont propres à mon fonctionnement. Chaque psychologue construit son cadre et sa clinique différemment. Je le répète, ma force, comme ma difficulté, est l'intrication de ma vie personnelle avec ma vie professionnelle dont le fil conducteur est la psychologie.

L'aménagement du cabinet y est aussi pour beaucoup, et je dirais presque que je l'investis affectivement encore plus que ma propre maison.

Eh oui, je peux en maîtriser tous les paramètres (joie intense), il est propre, rangé, fonctionnel, sécurisé, lumineux, décoré... dans un équilibre parfait.

J'ai toujours mis toutes mes tripes et toute mon âme dans la rencontre thérapeutique, approchant parfois dangereusement le syndrome du sauveur (et encore, je ne parle pas des bourdes implicites liées à ma personnalité et/ou au TSA dont je n'avais pas encore conscience à l'époque). Non. Aujourd'hui, comme le dit le proverbe : « Aide-toi et le ciel t'aidera. » Sans m'imputer des qualités divines, je suis prête à soutenir (mais pas porter) celui qui sera dans cette volonté de travail thérapeutique.

Aujourd'hui mon cadre est rigide, mais sûre, il sera toujours un peu en évolution, c'est normal. De formation analytique, je dirais aujourd'hui être davantage dans une psychologie intégrative, mes premières amours et mon registre restant majoritairement freudiens je pense.

J'ai différents espaces au sein de ma pièce principale. Un coin bureau, un peu plus formel, préférable pour les notes, les tableaux, les rédactions, et un coin plutôt salon : un ensemble de canapés anciens en bois, peints en blanc et recouverts de tissu soigneusement choisi. Ils sont investis de façon équivalente.

Je réagis presque immédiatement, sans toujours me l'expliquer, à ce que vit le patient (peut-être les neurones miroirs ?).

Ainsi, il m'est arrivé de vivre des situations cocasses : de sentir une patiente en proie à une crise d'angoisse sourde et lui demander si elle souhaitait faire les cent pas et que je l'accompagne en continuant notre discussion, ou d'être surprise par une montre connectée qui énonce : « Je n'ai pas compris le sens de votre question » (ce qui a déclenché chez moi un fou rire monumental ! Mais c'est dangereux ces trucs-là !), ou de recevoir un patient complètement trempé par la pluie qui n'osait pas me demander quoi que ce soit, mais acceptant volontiers le plaid chaud pour s'y lover, ou encore de proposer la mise en situation d'hyperventilation contrôlée par un exercice de flexion suggéré inopinément.

Ce moment-là fut particulièrement drôle. Partant et enjoué, le patient accepta volontiers. Je me souviens encore de la scène : lui en costume, moi en talons (pour une fois), en train d'effectuer les exercices de façon concomitante (oui, je suis solidaire). Je n'avais qu'une hantise, que la couture de son pantalon de costume ne craque sous la vivacité de ses gestes !

Je surcommunique souvent au sein de mes entretiens. Je reformule, j'explique que je vais à la fois exposer des axes de vue, des choses dématérialisées (des concepts, des représentations), mais également des choses plus tangibles, palpables (des exemples concrets, des métaphores, des mises en situation, des références bibliographiques). J'ai une excellente mémoire concernant certains détails de leurs récits. Je travaille toujours avec des post-it qui laissent une trace de nos échanges, des schémas, des réflexions dans l'ici et maintenant et pour plus tard, dans la continuité du travail thérapeutique. Ceux-ci sont soigneusement sélectionnés, colorés, fleuris, texturés, avec une petite touche personnalisée supplémentaire. J'utilise aussi des cahiers (que je prends un malin plaisir à choisir : pailletés, simples, texturés, petits, grands). Je prends des notes pendant la séance et les donne à mes patients à l'issue de celle-ci. Ces carnets sont dédiés à leur accompagnement, avec, pour le petit bonus ergonomique, l'enveloppe collée à la fin pouvant contenir tous les post-it.

Pour le cahier, comme pour l'espace investi, c'est déjà un exercice tacite de positionnement et de choix.

Je fonctionne beaucoup par images, métaphores, reformulations, hypothèses. J'ai aussi des petits outils saugrenus sortis tout droit de mon

imagination : le camembert des responsabilités et des échecs (pour identifier tous les facteurs responsables d'une situation et leur donner un pourcentage associé), le continuum sacrifice/égoïsme que je leur demande de définir avec les alternatives de fonctionnements, la différence entre un acte et un fonctionnement ou encore ma roue des émotions revisitée. Il m'arrive souvent d'avoir des pensées ou des réflexions farfelues que j'expose volontairement, sans honte, leur laissant, comme d'habitude, la possibilité de m'en faire un retour direct en termes de résonance ou d'absurdité. Dans cet effet miroir, je pense aussi qu'implicitement, je les amène à se libérer du regard de l'autre : même si le praticien lance des idées saugrenues, peut-être qu'il n'y a pas d'idée bête, après tout ! Osons ! Si j'avais dû mourir à chaque situation honteuse, même mes neuf vies félines ne m'auraient pas suffi à poursuivre mon parcours !

Il me semble toutefois nécessaire de rester vigilant quant à l'intellectualisation à outrance, au risque de passer à côté de l'action. Cela peut créer un cercle vicieux : fantasme, idéalisation, inaction. Pourquoi ? Par peur, souvent. Peur de ne pas être à la hauteur, peur d'entacher un projet qui aura été tellement peaufiné intellectuellement qu'il ne pourra être qu'imparfait réellement. L'angoisse de l'épreuve de réalité. Et pourtant, c'est bien cela qui nous fait cheminer, selon moi. L'expérimentation, le réajustement *in vivo*, dans la réalité. L'idée n'est pas de sauter sans parachute, mais de jongler entre construction, imagination, mise en action et modulation.

Souvenez-vous, l'échec ou l'imparfait sont des possibilités de réajustements. L'une des choses que j'essaye de transmettre également est la différence entre la perfection et le parfait pour soi. La perfection est le souhait de se conformer à l'inaccessible (c'est de toute façon voué à l'échec). Le parfait pour soi est l'identification de ses ressources internes, la visualisation de ses possibilités au maximum de ce qu'elles pourraient être, et la construction d'objectifs en lien avec ces paramètres. La compréhension de ses limites, de ses ressources, et l'expérimentation de celles-ci sont primordiales pour la constitution de notre équilibre.

J'expose souvent l'idée qu'un travail de psychothérapie est un travail de co-construction où deux savoirs vont s'articuler : le savoir que le patient a

de lui-même et le savoir universitaire ou théorique. Nous sommes donc, dans la relation thérapeute/patient, dans un degré d'équivalence, pas d'asymétrie, encore moins de jugement. À quoi bon?! Le jugement pour moi n'est rien de plus qu'un « supposé savoir » plaqué sur l'autre, nous ôtant tout discernement, et ne laissant aucune place à la surprise ou à la « vérité ». En plus, d'un point de vue très cognitif, le jugement n'est absolument pas constructif, s'avérant être perçu comme une vérité établie.

Comme je le disais, dans mes entretiens, la complexité vient plutôt du côté logistique. Dans certaines pratiques, un *one shot* de consultation peut s'entendre. C'est rarement le cas pour une psychothérapie. J'ai donc du mal à comprendre les patients, visualisant déjà les créneaux lointains, me demandant si « une petite place » ne se libérerait pas. Un créneau oui, mais de là à assurer un suivi absolument pas. Ou au risque de faire des semaines à rallonge, ce dont il n'est plus question aujourd'hui, la charge de travail étant déjà importante. J'ai donc, par la force des choses, dû apprendre à dire non et heureusement (pour moi), ou malheureusement (pour l'autre), dans notre région ce ne sont pas les psys qui manquent...

Chapitre 29 : L'amour de la sémantique

J'aime beaucoup mon métier pour cette raison aussi : l'art des mots. C'est un outil précieux voire nécessaire pour communiquer au plus juste, même s'il existe d'autres moyens ingénieux (la langue des signes, la danse, l'art, etc.). Le problème c'est qu'on les utilise souvent mal, je trouve. Par « mal », j'entends détournés de leur sens premier, aspirés dans le langage commun, ou des expressions qui sont, pour moi, absurdes. « Il a la tête sur les épaules » (eh bien... comme la plupart des gens physiquement parlant !), « bête comme ses pieds », « s'ennuyer comme un rat mort... » Absurde.

Sur un plan social, j'ai rarement entendu des « au revoir » francs. Il m'est arrivé de croiser des connaissances de longue date qui me lâchent : « Salut ça me fait plaisir... » Quelques banalités et le fameux : « On se voit plus tard, on s'appelle, on se contacte » et partent. Intérieurement je crie « Non, non et non. » Mais à la fois je ne peux pas lâcher au moment même mon laïus : « T'es sympa, mais je ne souhaite pas te revoir parce que... ce n'est pas toi, mais moi parce que... » et je suis encore plantée en plein milieu du passage piéton, hébétée par la rencontre inopinée et la peur panique d'être recontactée que le mec est déjà 15 mètres plus loin, passé complètement à autre chose. Reprenant enfin mes esprits, voilà l'angoisse qui monte de n'avoir pu lui partager mon point de vue. Lui expliquer pourquoi je ne répondrais pas favorablement à sa demande et attendant, de façon interminable et insoutenable, telle une épée de Damoclès, cette invitation qui ne viendra jamais. Jusqu'à ce que je comprenne, très TRÈS tardivement, qu'il ne s'agissait juste que « d'une façon de parler ». Pardon ? Sérieusement, les gens ont le don de se compliquer la vie pour rien. Dois-je alors adopter la même attitude ? Impossible, car dans mon esprit cette phrase implicite de clôture serait pour moi, et venant de moi, un engagement symbolique énoncé auquel je ne pourrais alors déroger. Pourquoi j'irais m'infliger cela ? Je préfère conserver ma petite expression de derrière les fagots « je te souhaite une très belle continuation » qui est souvent accueillie avec une moue que je ne saurais définir, mais qui me

laisse, moi, en paix : claire, véridique, sincère et sans promesse de rencontre.

Une autre hérésie : celle d'exprimer notre attirance, notre neutralité, notre rejet pour... et l'interprétation que l'autre en fait. Le fameux « tu ne m'aimes pas » signifie dans l'esprit commun : détester, avoir de l'aversion. Cependant, pour moi en tout cas, ne pas aimer quelqu'un signifie que je n'ai pas d'attrait pour cette personne. « Ne pas aimer » au niveau « scientifique » représente pour moi le niveau 0, la neutralité. « Aimer » le +1, la plus-value. « Détester » le -1, la distance, la perte, l'aversion. C'est aussi simple que cela.

Trêve de réflexion, et si on pensait un peu à la détente ?

Chapitre 30 : Lâcher-prise au travers du massage

Mardi soir, veille de mes « vacances ». Pourquoi entre guillemets ? Car je n'ai pas prévu selon moi suffisamment de jours de coupure (4 jours) et j'ai, en plus, mis des rendez-vous pendant cette période, « toxicomanie » clinique oblige. J'ai quand même décidé d'aller me faire masser pour marquer le coup au sens propre, comme au figuré.

J'ai mis du temps à apprécier le toucher. Ce n'est pas évident de décrire cela. Un contact non désiré et non prévisible me fait l'effet soit d'une petite décharge électrique soit d'un coup de marteau, même si le geste se veut doux (une main sur l'épaule, une accolade). C'est un peu différent s'il est souhaité ou anticipé mais je sens que cela ne me procure pas le réconfort escompté, à entendre mes congénères. Je subis plutôt le moment, voyant ce geste non pas comme une fin en soi mais un moyen de me connecter à l'autre d'une façon différente. Paradoxalement, je me souviens que j'adorais, petite, le fait d'être enlacée fortement.

Petit aparté, autour de cette période infantile. Je demandais souvent à mes parents d'être posée au milieu d'un drap dont ils tenaient les extrémités, tout en le soulevant. Le poids de mon corps formait une sorte de hamac en lévitation, leurs mains soutenaient le tissu au-dessus de ma tête. Ils faisaient en sorte de rapprocher leurs mains, formant alors un cocon totalement enveloppant et me balançait doucement de droite à gauche. J'en garde encore un excellent souvenir sensoriel et émotionnel. Avec le recul je me demande encore aujourd'hui : comment ont-ils trouvé ces idées très originales ?

J'ai découvert le massage pendant mon voyage de noces. Je n'ai pas du tout apprécié cela. J'étais mal à l'aise et je ne pouvais me défaire de ce que pensait l'autre. De plus, le contact des mains sur mon corps, le massage de mes os, représentait un exercice proprioceptif trop intense pour moi, que je n'étais pas prête à réitérer. Il y avait le toucher d'une part, et la réflexion de

l'autre, non comme jugement, mais dans un ensemble de croyances, de détections liées à la palpation, ou de pensées dont je n'aurais pas conscience et qui ne pourraient pas être discutées : (Elle est maigre, non ? Elle a une peau bizarre, elle n'a pas subi une opération ? Elle sait qu'elle a une scoliose ? En plus je sens un truc au niveau du dos je lui dis ou pas ?).

Sans compter les nombreux désagréments, des détails pour beaucoup, mais qui ont une importance cruciale pour moi, et des choses qui me rebutent indéniablement : un endroit étriqué, en bazar, une odeur d'humidité, une pièce en dessous de 20°, des mains gelées, une tête sans protection, qui n'est pas à la taille de ma tête d'enfant, une musique trop forte, une huile irritante.

Je prends donc rendez-vous dans un lieu devenu depuis habituel. Les plus ? Le prix juste, un accueil sympa, un temps de massage respecté, à 5 minutes de mon cabinet.

J'y vais donc, je m'installe. La pièce est très froide et sent plus l'humidité que d'habitude, bien que propre. Je suis congelée malheureusement, mauvais point. Est-ce que je réponds à mes mails pros au risque d'être tendue et contrariée avant ? Mais si je les regarde après ça va casser tout l'effet relaxant. Dilemme, dilemme. Allez, tu ne vas pas déconstruire tout ce que t'as fait avec ta psy, tu te mets en mode avion et tu regardes plus tard. Extrêmement difficile pour moi de lâcher prise, sur mes mails entre autres, le contrôle toujours, et le soulagement quand je n'en vois aucun. Clap ! Mon choix est fait.

Je me mets sur la table de massage qui est chauffante (+ 2 points, ça rattrape la pièce gelée). Et zut, elle m'avait dit sur le dos ou le ventre je sais plus, allez le dos. La masseuse arrive, très souriante, bienveillante, mais les mains glacées... (horreur, HORREUR, crispation !). Elle me dit : « Ne vous en faites pas, elles sont un peu froides, mais ça va vite se réchauffer. » Un peu froides ? UN PEU FROIDES ? Gelées jusqu'aux os oui. Je tente alors d'accepter ces touchers glacés, un nouvel exercice pour se laisser aller. Cependant mon corps est sclérosé, dur comme de la pierre et le contact de ses extrémités me fait l'effet d'un glaçon appuyé fermement sur chaque partie massée. Pour ceux qui ont la référence, c'est comme si un marcheur blanc était en train de me transformer en l'un des leurs [23]. Les gestes sont bons, mais les mains ne se réchauffent pas, le corps non plus. Les yeux sont

fermés pour éviter la « gêname » des regards qui se croisent. D'ailleurs j'y pense, cette histoire d'yeux fermés pour les baisers je n'y ai jamais rien compris, j'ai toujours gardé les yeux ouverts jusqu'à ce qu'on m'en fasse la remarque et j'ai ajusté, comme toujours, mon comportement pour qu'il soit donc socialement adapté sans jamais en capter le sens profond.

Les paupières closes, mes lèvres ne peuvent réprimer la moue liée à la sensation désagréable de la congélation corporelle. Et là je me dis : mince, comment va-t-elle interpréter ma mimique ? Je n'aimerais pas qu'elle croie qu'elle fait mal son travail, car la pauvre, elle n'y peut rien. Ni qu'elle croie que je suis dans un état extatique, car ce n'est pas la vérité non plus. C'est pourtant simple, un bol d'eau très chaude ou des petites serviettes humides brûlantes comme dans les restaurants japonais résoudraient tout, ça me sidère que personne n'y ait pensé... Pour moi ça fait partie des prérequis.

Le dos. Mon Dieu, les massages se font quand même bien bas, il faut vraiment être à l'aise avec son corps, car on se retrouve avec le sous-vêtement... sous les fesses. Adieu la pudeur. Allez lâche prise ! (L'injonction paradoxale qui me fait rire.) On inspire et on expire. Pas trop fort sinon elle va le capter et se « demander quoi » (oui, j'ai malgré tout quelques rares expressions liées à ma région). Je l'entends remettre de l'huile encore et encore et je me dis que j'ai bien fait de préparer des vêtements qui ne risquent rien, mais quand même, quelle galère. En plus j'ai regardé en arrivant, rien pour se rincer, zut. Elle remonte jusqu'à la nuque, là aussi j'avais prévu le coup, mes cheveux seront pleins d'huile, ce n'est pas grave, j'avais calculé mon lavage capillaire pour qu'il tombe mercredi matin.

J'entends la musique japonaise et je revois quelques images du film *Mémoires d'une geisha* [24]. Elle, courant dans le marché avec ses sandales japonaises en bois. J'adore. Le protocole exécutif massant a été respecté, mais je crois qu'il manquait la sensibilité et l'expérience sensitive pour adapter, peut-être, le massage aux besoins de mon corps (sérieux la reloue !).

Et en même temps j'y pensais, car j'avais regardé un peu plus tôt et depuis longtemps la page d'une masseuse qui propose cela. Comme à mon habitude, la facilité du « clic réservation » a pris le dessus sur un appel ou

un mail hypothétique où mes disponibilités pourraient, peut-être, ne pas coller avec les siennes. En un coup d’œil, là je sais, pas de discussions, de négociations, de tergiversations, ni de *small talk*. Ce serait intéressant de revoir ces priorités pour accéder à d’autres bénéfices la prochaine fois.

Chapitre 31 : Le small talk

Je déteste *le small talk*, vous l'aurez compris.

Ce que j'entends par là, ce sont des conservations de surface, qui brassent de l'air.

Des conversations de rien si vous préférez. Je n'en ai jamais compris l'intérêt. Les gens sont-ils réellement animés par ces banalités ? Ont-ils l'impression d'être en lien, de se sentir connectés avec l'autre ainsi ? Pour moi c'est aussi constructif que de tamiser de la semoule, il y a du mouvement et du gâchis : d'énergie, de temps.

Qu'il s'agisse d'un moyen, d'un point de départ, évidemment. Il faut bien commencer par quelque chose afin d'éviter de foncer, tel un bétier, dans l'intimité de l'autre « Alors tes ressentis, tes traumas ? » comme agirait un adolescent ou un adulte des années 90 sur les plateformes de l'époque en énonçant juste un « ASV ? » (« âge, sexe, ville ? »).

Cependant, beaucoup l'utilisent comme une fin en soi. Et c'est là tout le problème.

Qu'on s'entende bien, je différencie le *small talk* des discussions légères.

Le *small talk* n'est pas foncièrement problématique dans la thématique abordée, mais dans la finalité de l'échange. Parler uniquement de banalités.

Le *small talk* longue durée est pour moi inutile, inintéressant et en plus, ne permet pas selon moi d'offrir la possibilité de se positionner franchement ou de parler un peu de soi-même, même en surface. « Il fait beau aujourd'hui », « Tiens le voisin a sorti sa tondeuse », « Ah, on a reçu les prospectus ce matin. » Que répondre à ça ? J'ai appris avec le temps à maîtriser cet art subtil (sarcasme) bien que le détestant, laissant place alors, la plupart du temps, à un large sourire et quelques brèves reformulations. Je n'irai pas jusqu'à relancer non plus, il ne faut pas exagérer, pas folle la guêpe, encore moins suicidaire.

En plus, beaucoup claquent la porte en se gargarisant de cet échange, se disant qu'ils ont vraiment bien communiqué avec l'autre... (Désespoir.)

Si je devais trouver une métaphore, c'est celle du beau paquet de chips bien gonflé qui, à l'intérieur, n'est rempli que de moitié et d'un contenu abominable.

En revanche, les conversations de surface ne sont pas forcément désagréables, elles permettent d'aborder des sujets, tout en permettant, si on le souhaite, d'être en lien.

Libre à chacun de mettre ses cloisons intimes, émotionnelles où il le désire. « Qu'avez-vous comme loisir ? », « Quel est le dernier plat que vous ayez cuisiné ? », « Avez-vous regardé telle émission ? » Pour peu qu'il s'agisse d'un dialogue avec une réelle interaction et l'envie de découvrir l'autre.

Chapitre 32 : Un désir d'immuabilité

Une autre « touquette », comme dirait ma grand-mère, un pète au casque si vous préférez (moins poétique), le désir de stopper le temps. De conserver des choses agréables en permanence. Je ne l'ai conscientisé qu'à l'âge adulte. J'avais déjà ce sentiment-là petite, mais je le percevais par son contraire, c'est-à-dire le sentiment désagréable lié à l'évolution d'une chose : le ravalement de façade d'un commerce, le vieillissement d'un objet, la destruction ou la réorganisation d'un lieu clé, le changement d'un parc d'attractions, d'un logo d'une marque de chewing-gums appréciée^[25] (ce chat immonde qui a remplacé le gros blond balaise, par exemple). Ça me créait un trou béant, comme si ces choses, liées à une partie de cette enfance chérie, partaient avec elle.

Aujourd'hui, je ressens le besoin de construire mon environnement autour de ces symboles et de ces objets liés à l'innocence, à la pureté, à la rêverie. Un espace où le temps serait suspendu. Je me trompe souvent sur mon âge, mais je ne peux nier le temps qui passe.

C'est peut-être la raison pour laquelle j'ai la coexistence dichotomique de ces deux instances en moi : la petite fille et la femme.

Enfin femme, ce terme sonne bizarrement. Je me demande pourquoi (eh oui on ne se refait pas). Je pense que je l'associe à deux choses, spontanément (et il ne s'agit pas d'une réalité, juste d'un brainstorming à la hâte) : maternité et objet de désir.

D'ailleurs, pour la petite anecdote, j'ai longtemps pensé que le terme enceinte s'écrivait : en sainte. Comme Marie (mère de Dieu) a pu l'être. La symbolique tenait debout, une femme réussissant à procréer, le processus a quand même quelque chose de divin.

Je n'ai pas le désir d'être mère, mais je suis extrêmement maternante.

Paradoxalement, je m'imagine parfois en symbiose avec mon enfant imaginaire. J'ai la sensation qu'avec mon mari nous pourrions être d'excellents parents. Mais ces projections arrivent par flashes, figés, comme une image d'Épinal. Jamais dans des scénarios concrets et/ou sur une

épreuve de réalité. De plus, quand je vois les difficultés liées à la procréation, la grossesse, j'ai peur de ne pas réussir à surmonter cela (j'accompagne de plus en plus de couples dans les procréations médicalement assistées et je ressens ô combien cela est difficile). En plus, pour la petite blague, mon mari ayant un fonctionnement HPI (haut potentiel intellectuel) je me dis que génétiquement le risque d'avoir un enfant HPI/TSA est élevé. Pour le peu qu'il y ait d'autres combos génétiques, je me dis quel beau bazar !

Cette hypothèse génétique à part, être mère signifierait plusieurs choses auxquelles je ne PEUX renoncer : ne plus être une jeune fille, renoncer à cette immuabilité du fait de la place intrafamiliale qui changerait (je serais mère à mon tour et peut-être grand-mère) alors qu'ici, je suis uniquement la fille de ma mère, quels que soient mon âge et le sien. Je serais dépendante de mon enfant et inversement, quel que soit son âge également, physiologiquement et juridiquement.

La notion de dépendance est totalement effrayante et inenvisageable, je tente de fuir l'assujettissement et me voilà à en créer un moi-même ?! Aberration. L'hypervigilance et l'anxiété, quoi qu'il arrive. Le déséquilibre à différents niveaux : quotidien, conjugal, familial. Sans parler de la sociabilisation, les temps pour soi restreints, le corps qui change, l'imprévu en permanence dans le quotidien. Non vraiment, je n'y survivrais pas.

Quant à la femme objet de désir, le désir étant un sujet bien complexe pour moi, je me sens à la fois dépassée et effrayée par cette idée et ce ressenti. J'admire les formes voluptueuses des femmes. Cela me rappelle le côté envoutant et rassurant, féminin. J'aime pouvoir, je pense, susciter de l'admiration, du respect, mais pas de désir charnel. Ma recherche du corps adolescent, « parfait » (qui entre nous, n'est pas une notion universelle, pour preuve, je ne l'applique qu'à moi-même), n'est là que pour m'apporter l'assurance d'un contrôle « certain », empêchant ainsi tout risque d'effondrement. Contrôle des proportions, d'une jeunesse illusoire, d'une grâce, d'une pureté, d'une légèreté, d'une liberté, d'une possibilité de se dissimuler et de s'échapper très facilement, de conserver une agilité suffisante pour faire face à toute situation. Et, parfois, le rêve de n'être qu'esprit.

Chapitre 33 : Séductrice avez-vous dit ?

Et pourtant, on m'a plusieurs fois renvoyé l'image d'une séductrice. Aujourd'hui je ne le comprends toujours pas. Je suis casanière, je ne connais absolument pas les codes de la drague, je ne m'habille jamais de façon provocante, je ne recherche pas le contact avec les autres et je suis mal à l'aise dans le lien avec les hommes en dehors de la psychothérapie.

Je souris à la vie, partout, tout le temps, je vois le sourire comme une poignée de main fraternelle, distante, mais bienveillante.

D'où pouvait venir cette idée de séduction ? Était-ce le fait que je sois rousse ? Souriante ? Ou le fait que je ne sache pas m'affirmer à l'époque ? Certaines personnes interprétaient-elles mon *masking* social comme une sorte d'ouverture ?

Je n'aurai jamais la réponse.

Pour moi, pour être dans la séduction, il faut avant tout en avoir conscience, être dans cette intention. Et comme je l'ai déjà expliqué, le désir, très peu pour moi, le jeu de séduction encore moins, car il entraîne inéluctablement un message ou pire, un lien avec une volonté d'aller plus loin encore. D'être envahie à tous les niveaux.

J'étais étudiante, je devais avoir une vingtaine d'années. À cette période-là, je m'habillais de façon assez « particulière » mêlant le total look blanc, rose, écossais, ou encore le t-shirt Hello Kitty (mis jusque tard, trop tard !) avec des jeans à paillettes. Bref, une cible idéale, bien visible de loin.

Place publique de ma ville, un jeune homme m'a interpellée. J'ai fait mine de ne pas l'entendre. Malheureusement, il est arrivé à ma hauteur en me faisant « barrage », plus moyen d'esquiver sa présence. Je l'ai trouvé assez agité, presque théâtral. Ayant conscience de mon fonctionnement pour le moins « spécial » par moments, je ne lui en ai pas tenu rigueur. Il m'a demandé mon prénom et posé cette question : « Écoute Sarah : je suis avec ma copine et elle a trouvé une boîte qui contenait toutes les photos de mon ex, nous nous sommes disputés. Selon toi, qui a raison, comment pourrais-

je moduler les choses pour résoudre le désaccord, est-ce à moi de les garder, de les supprimer ? »

Vous allez rire, pas une seconde je ne me suis doutée d'un quelconque traquenard. Avec le recul ça me paraît tellement gros ! Un mec dans la rue me posant une question intime, à moi, mais quel sens !? Non, à l'époque, j'étais déjà « sonnée » d'avoir été cassée dans mon processus de trajet d'un point A à un point B pour prendre conscience du côté surréaliste de la scène.

En plus, je me suis dit : comme je ne sais pas m'affirmer en l'envoyant bouler, si je réponds à ses interrogations, il va vite me laisser partir. En plus ses questions relevaient... d'une réflexion clinique intéressante !

J'ai donc répondu à ses questionnements, mais, étrangement, il me coupait bien souvent la parole avant que je n'aie pu dévoiler tout mon argumentaire. À quoi bon me faire part de la situation s'il n'en attendait pas de réponses pertinentes ? Je commençais à m'agacer. Puis, à la fin d'un long moment, il m'a demandé mon numéro de téléphone : « Après tout ce temps d'échange, ce serait dommage de s'arrêter là ! » Sidération. Le *bug*. Mes pensées étaient les suivantes : Non mais... On vient pendant 20 minutes de parler de ta copine, je me suis cassé la tête à te donner des pistes de réflexion pertinentes pour que tu t'en sortes et là tu me demandes mon téléphone ? Pour quoi faire ?

Zéro confiance en moi + zéro compétence de bonimenteuse = un numéro de téléphone, le mien, le vrai, donné « contre mon gré ». Chaque chiffre cité m'arrachait les lèvres, le cœur, la tête. Je me sentais trahi. Alors, pourquoi lui donner me direz-vous ? Je n'avais pas pensé une seconde à lui mentir en lui disant que je n'avais pas mon téléphone sur moi ou donner un faux numéro. Je ne souhaitais qu'une chose, que ça s'arrête. Dans mon esprit, l'insistance éventuelle de ses propos suite à mon refus, aurait déclenché chez moi un état de crise paroxystique insupportable. Il avait donc mes coordonnées sous le nom de « Sarah Rose », eh oui, total look rose oblige.

Qu'est-ce qui a pu lui faire dire que j'étais intéressée ? C'est vrai, j'avais longuement réfléchi à mes réponses, afin d'analyser tous les paramètres (comme on construirait un écrit de philo, thèse, antithèse,

conciliation, conclusion). En plus il m'avait demandé ce que je faisais dans la vie : des études de psychologie. Mes yeux s'étaient, comme d'habitude, illuminés, ce qu'il avait certainement dû interpréter comme un signe de désir pour lui. Apprenez à parler bon sang, plutôt que d'interpréter ! Lui avais-je dit qu'il me plaisait ? Non. Que j'étais intéressée par sa personne ? Non. Que j'acceptais de le revoir ? Non. Avais-je eu EXPLICITEMENT une phrase, un mot, qui lui aurait permis, SANS AUCUN DOUTE, de marquer mon intérêt ? Non, non et non.

Honte, colère, dégoût sont les émotions que j'ai traversées à ce moment-là et je me sentais tellement coupable vis-à-vis de mon mari. Je ne voulais pas de ce mec, il ne m'attirait pas du tout (bien au contraire !), je voulais juste qu'on me fiche la paix, au plus vite. Comment lui expliquer ?

Je n'avais pas le recul d'aujourd'hui pour comprendre ce qui avait pu se jouer à ce moment-là.

J'ai enfin pu clôturer l'histoire quand, quelques semaines après, il m'a envoyé un SMS auquel j'ai su répondre, car différent, que je n'étais absolument pas intéressée. Une absence de réponse est impossible pour moi, quel que soit son contenu.

Avec le recul, la maturité, j'en ris. Il y avait tous les signaux du guet-apens : le mec mal à l'aise dans un costume mal fagoté, les questions alambiquées, le fait qu'il n'écoutait rien de mes propos, son regard, son calepin, sa gestuelle. J'imagine en plus le coach en séduction planqué dans les buissons avec son oreillette en le regardant au loin : « 1, 2, 1, 2 : tu m'entends ? Alors dis-lui ça... redresse-toi, fais-lui ceci... insiste, insiste encore... C'est génial t'as son numéro... ! » Clownesque.

Oui, c'est marrant dans l'après-coup quand on comprend mieux ce qui se joue, mais je peux vous dire que des journées comme celles-là (teintées d'imprévus, de « guet-apens », de situations inexpliquées et incompréhensibles), créaient chez moi un sentiment de sidération et d'épuisement plusieurs jours durant...

Chapitre 34 : Une identification de la fatigue bien compliquée

J'ai toujours eu du mal à gérer, quantifier mon degré de fatigue, de dynamisme et les corrélations qui peuvent être en lien avec cela. Je me réveille régulièrement à 4 h (comme souvent) soit une heure avant mon réveil (et le weekend aussi). Quand ce n'est pas lié à des douleurs ventrales, ce sont les idées qui reprennent le dessus. Sur tout. Quand Kairos^[26] touche à ma porte, je fais souvent le choix de sortir des bras de Morphée.

Je ne suis jamais aussi productive que la nuit. Je refais ma journée précédente, visualise à froid les dialogues, les postures, j'imagine mes futures créations, les dessins à l'aquarelle qui me font envie, la rédaction, des pensées existentialistes qui peuvent aller loin... très loin. Mais aucune rumination. Comme dirait ma grand-mère adorée : « Tu as trouvé tout ça dans ta tête ? » (Si tu savais tout ce qui s'y trouve, Mamie !) Je lui souris, car je ne sais pas quoi lui répondre. Oui, elles sont dans ma tête, mais de là à savoir s'il s'agit de l'inné, de l'acquis, de choses que j'ai vues dans le passé, intégrées, inventées, remodelées. Et à la fois peut-être est-ce juste une question rhétorique qui n'attend pas de réponse. Comme le « Comment ça va ? ». Je me demande d'ailleurs quel est le sens de ce point d'interrogation. À quoi bon poser une question si on n'attend pas de réponse ou seulement une réponse socialement acceptable ? Je n'ai jamais compris cela.

Concernant ces nuits écourtées, je n'en ai jamais constaté les dégâts directs. Il m'arrive parfois d'être plus fatiguée après 9 h de sommeil. En plus, ces « insomnies » me permettent de penser. Elles agitent mon esprit qui peut enfin jouir de la rapidité d'exploration, contrairement à la rédaction qui est freinée par la lenteur de l'écriture.

Bien sûr, il existe des logiciels vocaux qui me permettraient d'aller plus vite, mais pour en avoir ri mille fois avec mon mari geek, 8 fois sur 10 on se retrouve avec un contenu sans queue ni tête qui ne retranscrit que la moitié de ce qu'on souhaite énoncer.

Sans parler de cyclothymie, je cherche sans cesse à trouver un état d'homéostasie. C'est comme la courbe de vie, si elle tend trop vers le milieu, certains diront qu'il s'agit de tranquillité, moi je vois aussi la mort. L'idée est donc de s'en écarter, subtilement, sans créer les fameuses montagnes russes qui sont épuisantes. Je pense que c'est en lien avec mon souhait d'immuabilité. Paradoxalement, je ne me projette pas forcément dans une vie éternelle. En même temps, bien que j'arrive à conceptualiser l'idée, je pense que je ne peux pas m'imaginer émotionnellement ni réellement ce que cela représente, comme l'infini d'ailleurs.

Dans ces moments d'exténuation, j'ai encore plus de mal à visualiser mes priorités.

Cela dépend aussi du contexte. Même si j'adore mon métier, je suis parfois dans un tel état de fatigue que mes objectifs principaux sont les suivants : me laver, me maquiller rapidement et m'habiller en style « soyez déjà contents que je sois là ! » : rien qui gratte, rien qui serre, rien qui moule, pas de talons, pas de coiffure expérimentée. Juste un cerveau. Sur place, ma fatigue s'envole, comme par enchantement, pour reprendre ses droits une fois ma journée de travail terminée.

Pendant mes études je me revois en période d'examens où mon seul but était de tenir psychiquement, physiquement, intellectuellement. C'était le chaos dans mon petit studio, des cours qui jonchaient le sol, des fiches et des fringues partout. Puis, une fois l'examen passé, passage à vide, et après la grande tornade de nettoyage et de rangement.

Afin de lisser ces périodes d'épuisement, je tente d'analyser les raisons de cette fatigue, de m'écouter, et de rester vigilante sur les stimuli coûteux pour moi. Il me paraît essentiel également d'avoir un espace et des objets réconfortants pour pouvoir recharger mes batteries.

Chapitre 35 : Connaissez-vous le conte des chaudoudoux ?

C'est un conte [27] qui, apparemment, est très connu des enfants d'enseignants. Ne me demandez pas pourquoi, je n'en ai aucune idée. Au-delà de la catégorie socioprofessionnelle, je pense qu'il existe aussi certains « marqueurs culturels » en fonction des années : des objets, des films, des séries, etc. [28]

Cette histoire est assez intéressante, car elle traite du bonheur, du partage, de la relation, et de l'effet pygmalion pour le petit côté psy [29].

En quelques mots, l'histoire se déroule dans un pays lointain où tout le monde vivait heureux et échangeait des *chaudoudoux* inépuisables. Chaque personne disposait d'un sac avec ses propres *chaudoudoux* et pouvait les donner à qui le désirait. Cependant, la sorcière Belzépha, dans l'espoir que ses potions se vendent davantage, se mit à semer le doute auprès des habitants : et si un jour il n'y avait plus de *chaudoudoux* ? Les gens se mirent alors à hésiter à les donner, appauvrissant ce faisant les relations interpersonnelles, individuelles, et entraînant différentes maladies somatiques, psychiques, et pour certains... la mort. Belzépha fabriqua alors des *froids-piquants*, qui conservaient la tristesse des hommes, en évitant leur décès prématuré. On pouvait tout de même encore se procurer quelques rares *chaudoudoux* après avoir effectué un laborieux travail. Arriva enfin Julie Doux qui offrait gratuitement et généreusement ses *chaudoudoux*, ce qui entraîna une nouvelle synergie auprès des villageois. Mais, la nouvelle règle était de n'en offrir que dans des conditions spécifiques...

Cette histoire me semble tellement d'actualité ; vous y mettrez le sens que vous souhaitez. Je trouve ce conte ultra intéressant : en plus des thématiques énoncées, il amène à réfléchir sur la notion de partage, de rapport à l'autre, de peur. Il met aussi en question le lien au travail, au mérite, et la valeur des choses. Pour être plus précise : que représente la valeur de mon travail ? Qui suis-je au travers de ce que je produis ? La récompense semble-t-elle à la hauteur de l'effort fourni ? Qui décide de cette valeur ?

Il aborde aussi l'effet de la prophétie autoréalisatrice sur l'être et l'avoir. Par exemple : j'ai une peur (rationnelle ou irrationnelle) de manquer, donc je ne donne plus (l'avoir). J'ai peur de devenir pauvre ou aigri donc je garde tout pour moi, au risque de me renfermer et de devenir celui que je redoutais tant (l'être). Le raccourci est un peu grossier, mais l'idée est là.

Sur un plan général, cela soulève aussi la question des solutions de substitution, pallier sans s'atteler au cœur du problème, maintenir sans guérir, tous corps de métiers et de fonctionnements confondus.

Pourquoi ai-je amorcé ce thème avec ce conte ? En dehors des questionnements « cliniques » qui m'ont habitée en le relisant, j'utilisais régulièrement sur un plan sémantique le terme de *chaudoudoux* pour désigner les choses douces, régressives, que l'on offre (à soi et/ou pour l'autre). La plupart des gens me regardaient avec des yeux ronds comme des billes « des chauquoi ? ».

Ces petites boules de bonheur, j'y tiens et je les cultive. À l'image du conte, ils ont différentes formes : selon la sensorialité, selon le lieu, les objets. Cela me paraît important, et même primordial de définir mes besoins, mes plaisirs, mes envies. Beaucoup sont liés à l'aspect régressif : porter des matières douces, regarder un film de mon enfance, relire un livre que j'avais lu adolescente, manger des bonbons. J'ai aussi une boîte « à bonheur », oui c'est cucul, mais c'est moi. J'y ai stocké un tas de petites choses importantes, c'est très utile, surtout pour les coups de blues : un vieux ticket de cinéma, une ancienne Barbie, une boîte à musique, une bougie qui sent la vanille, un petit poney, des mots de patients, des photos, une bille et surtout, le saint Graal : certaines petites figurines Kinder [30].

Je prends encore aujourd'hui un malin plaisir, pendant des heures, à arpenter toutes les ressourceries du coin. Chiner est l'une de mes passions. En particulier pour retrouver ces petites babioles. Je fouille et je plonge ma main dans des caisses entières, parfois collantes (il faut donner un peu de sa personne quand on sait ce qu'on veut), pleines de vieilleries, l'œil aguerri, pour visualiser parmi des milliers d'objets les différents élus.

L'équilibre se construit aussi au sein de ma vie privée, mais cela n'est pas toujours simple quand on a un grand besoin de solitude.

Chapitre 36 : Ma vie de couple

J'ai rencontré mon mari jeune, à 17 ans. J'étais un peu différente d'aujourd'hui : manque de confiance en moi, dépendante affective bien que solitaire. Nous nous sommes très vite ajustés. Heureusement qu'il n'a pas renoncé à me séduire, car ce n'était pas gagné d'avance. Lui : « Il n'y aurait pas un peu plus que de l'amitié entre nous ? », phrase à laquelle j'ai répondu « Non » parce que c'était vrai. Je pense qu'il a rivalisé de stratagèmes de séduction auxquels, « comme d'hab », je ne captais rien. Regards insistants (moi qui fixais à l'époque, ce n'était pas un critère d'attrait), SMS nombreux (quoi de mieux pour communiquer entre amis, l'internet illimité n'existe pas encore).

Vient donc un jour où il m'appelle et me dit qu'il aimerait vivre avec quelqu'un comme moi (sidération). En fait, je l'idolâtrais, car il était tout ce que je n'étais pas : à l'aise avec l'autre, charismatique, trilingue, cultivé, bricoleur, avec des facilités intellectuelles et scolaires, une aisance sociale, un touche-à-tout... Sans que je me l'explique, dans un premier temps, notre vie a toujours été facile. Nous étions à la fois le yin et le yang, mais parfois je me disais : « Mais qu'est-ce qu'on a en commun ? Il aime manger, je suis dans la restriction, il aime les gens, je déteste me sociabiliser, il est matérialiste, moi pas, il aime le métal, les films d'action, moi les films dramatiques, thrillers ou films d'auteur, on n'a pas du tout la même gestion du rythme. » Et à la fois... ça roulait.

Pourquoi ? Parce qu'on se respectait.

Et c'est toujours ainsi. On accueille la différence de l'autre sans attendre de lui un changement. Éventuellement, une modulation. De plus, les fondamentaux, les bases de notre couple, sont similaires.

Le plaisir des choses simples. Nous sommes deux grands enfants, gérant parfaitement notre vie d'adulte, oscillant entre fous rires via les mises en scène de mon mari et les discussions philosophiques existentialistes à 23 h en mangeant des bonbons.

Une anecdote récente : l'achat pour ma part d'une voiture électrique toute simple. Nous nous sommes donc rendus chez le concessionnaire. Vous l'aurez certainement deviné : entre le *small talk*, la négociation, l'administratif et les explications diverses, je me sentais parfaitement dans mon élément (sarcasme).

Le commercial a commencé à partir dans une tirade rapide et technique concernant le fonctionnement du véhicule. J'ai écouté, et je savais d'avance comment les choses allaient se terminer pour moi. J'allais entendre, sans vraiment écouter, car les explications orales n'arrivaient pas à s'ancrer chez moi. Une fois la vente finalisée, nous nous sommes installés dans l'auto. Fou rire monumental. Mon mari avait compris. Compris que je n'avais rien compris !

« T'as rien capté c'est ça ! », m'a-t-il dit, éclats de rire de plus belle. Il m'a alors expliqué, de façon pédagogique, comment procéder, en prenant des photos par étapes, au cas où.

Si je pouvais suggérer des pistes de réflexion sur le lien à l'autre, quel qu'il soit, c'est : faites preuve de tolérance, de communication, de confiance et d'écoute. Tentez d'accepter l'autre dans sa différence. Identifiez vos besoins, vos difficultés communes ou respectives, verbalisez-les. Signifiez à l'autre l'importance qu'il a pour vous. Énoncez vos demandes, en parlant de vous et de vos ressentis, utilisez le « je » afin d'éviter la formulation de reproche avec le « tu ». Acceptez l'idée que la temporalité ne soit pas la même : dans la gestion du conflit, des tâches, du rythme. Écoutez-vous, et respectez-vous (singulièrement et communément). Nous n'en avons pas toujours conscience, mais nous détenons les clés de notre propre équilibre.

Les quelques difficultés se sont portées sur nos différences. À l'époque, je lui parlais de son HPI (haut potentiel intellectuel, le terme bien galvaudé du moment), qui a d'ailleurs été confirmé par la fameuse WAIS IV.

Lui est complètement porté par ses émotions : ses fluctuations d'humeur, son rapport à l'alimentation, son rapport au travail « problématique », son côté touche-à-tout vite lassé, apprenant très vite, et le besoin de semer ses affaires. Partout, tout le temps. Ce à quoi je réplique par la méthode « abracadabra » : vous laissez traîner un objet même 30 secondes... il disparaîtra !

Me concernant il avait du mal à comprendre mes difficultés sociales, mon appréhension de l'imprévu, les soirées que je déclinais, l'aspect sensoriel envahissant qui était dématérialisé à ses yeux (sauf quand il m'a retrouvée recroquevillée, abasourdie dans sa Tesla les mains sur les oreilles comme une enfant quand l'alarme s'est déclenchée en son absence, le temps d'aller remettre le caddie !).

Heureusement, nous sommes des *control freaks* tous les deux, sur des axes différents. Je me retrouve parfois dans le personnage de Bree Van de Kamp de la série *Desperate Housewives*, pour le meilleur comme pour le pire.

J'ai appris à composer avec son humeur labile, ses engouements ponctuels pour le rééquilibrage alimentaire qui se cassaient la figure après quelques semaines de bonne volonté et ses nombreux changements professionnels. Il a dû aussi vivre avec mes fonctionnements, ce qui est loin d'être simple.

Des petites choses sans importance pour lui : mes couverts préférés, mes « touquettes » obsessionnelles (acheter 10 pulls agréables dans des couleurs différentes, coudre 10 fois le même patron de jupe dans des tissus différents), mon amour des textures douces saupoudrées un peu partout dans la maison, la liste de courses par images, bien plus parlante pour moi, où chaque aliment doit être choisi pour ce qu'il est, avec sa marque et ses spécificités (une marque de yaourt n'est pas remplacable par une autre). Mais aussi s'habituer aux choses plus complexes.

Par exemple accepter mes rituels journaliers indérogeables ou des choses incompréhensibles telles que mes revendications concernant les livraisons que je devais gérer les jours où j'étais seule à la maison. Surtout s'il y avait un risque que quelqu'un sonne. En soi, il avait parfaitement raison, il suffisait que je prenne le colis, l'affaire de quelques secondes. Cependant, cela sous-entendait que je devais être présentable et disponible. Hors de question ! Je me jette dans mon ensemble tout doux à peine rentrée du travail et cela aurait entraîné, au-delà de l'apparence douteuse de présentation que j'assumerais parfaitement, une hypervigilance qui m'aurait empêchée totalement de lâcher prise dans des moments où j'en avais très souvent besoin.

Ayant souffert de dépendance affective adolescente, j'ai effectué un revirement à 180 degrés pour devenir aujourd'hui totalement indépendante, supportant difficilement sa présence par moments. Il l'a souvent vécu comme un rejet, étant aujourd'hui, lui-même, dans une dépendance affective assez forte (les rôles se sont inversés). Je ne cherche pas à le mettre à distance pour ce qu'il est, bien au contraire. Je ne cherche pas à le fuir, mais à ME retrouver : la sensation d'être seule et libre de mes mouvements, sans savoir s'il attend, patiemment, que je sois à nouveau disponible.

En revanche, quand je donne, je donne tout et lui aussi. Notre amour est profond et sincère même si nous le voyons sous des angles... différents. Tels une sirène et un humain, nous modulons notre langage et notre environnement respectifs pour nous construire autre chose, basé sur l'équité et non l'égalité, ce qui me paraît bien plus juste.

Lui : « Est-ce que tu m'aimes ? » Comme pour toute question, j'avais besoin d'y réfléchir afin d'être sûre d'y apporter une réponse juste (alors il m'attire, on est super connectés, il m'accepte comme je suis, je l'aime pour ce qu'il est, on a construit des choses ensemble, il me fait rire, on est super complices à tous les niveaux, il est cultivé, etc.). Plusieurs minutes se sont écoulées avant que je lâche un « oui ! » profond. Il m'a alors renvoyé la violence de mon comportement et je suis restée hébétée, dans l'incompréhension de ses reproches. Il m'a dit que la réponse avait été infiniment longue et que pour lui, le « oui » se criait viscéralement, indéniablement, sans réfléchir. Moi : « JUSTEMENT, ne trouves-tu pas ça insécuré d'énoncer un “oui” sans même réfléchir au pourquoi ? Les éléments tangibles restent, les raisons qui ont construit mon amour pour toi sont solides, ancrées. Qu'est-ce qui me dit que tu éprouveras le même désir viscéral pour moi demain ? » (C'est tellement insécuré les émotions...)

Toutes les discussions, nous arrivons à les gérer (pas toujours les résoudre, car il n'y a pas systématiquement de consensus). Je pense que ce qui l'énerve le plus chez moi, c'est que tout est intellectualisé, tout le temps. Rares sont les moments où je m'emporte. Les arguments et le choix des mots sont toujours maîtrisés (je retrouve mon père dans ce fonctionnement). Cela le dépasse. Les fois où je suis sortie de mes gonds, c'est quand on m'imputait des pensées, qu'on m'imposait une injustice ou qu'on me prenait en otage dans une situation sociale non choisie. Comme

pour moi le filtre n'est pas toujours ajusté, là il explose carrément. Il me reproche de ne pas tenir compte des répercussions émotionnelles que provoquent chez lui tous mes ressentis et états de fait lâchés « à ciel ouvert ». J'entends toujours, mais conçois rarement. Je n'ai jamais dit quelque chose que j'ai regretté. Si, dans la forme, mais jamais dans le fond. Par exemple, lors de grosses disputes, je lui ai déjà énoncé qu'il serait plus simple que nous vivions dans deux endroits différents, j'en étais convaincue depuis des mois. Ce n'est pas la colère qui a fait germer cette idée. Par contre, c'est elle qui m'a poussée à la verbaliser.

En plus, je reste intimement convaincue que cette logistique permettrait de mieux nous aimer, nous autorisant ainsi, lorsque nous nous voyons, à nous concentrer sur l'essentiel de ce que nous sommes et vivons. Évitant ainsi des prises de tête pour un agencement de l'espace ou du ménage qui n'est pas au goût de l'autre.

Grâce à nos échanges, je m'ouvre davantage à ce que l'autre vit (sans que je n'aie pu le percevoir dans un premier temps) et nous arrivons à nous réajuster sans nous suradapter.

C'est le premier observateur de ce cheminement, mais pas le seul, et il a accepté avec bienveillance (mais non sans mal) cette nouvelle « moi ».

Je me sens en paix avec moi-même. Je ne sais pas et ne saurai jamais quel est le fonctionnement des autres, mais pour rien au monde je ne souhaiterais en avoir un différent. Cette naïveté, cet émerveillement, cet idéalisme, cette spontanéité dans le contact et toutes ces autres choses qui me constituent, je souhaite les chérir. J'ai conscience que ces traits peuvent être des fragilités, mais j'ai choisi d'en faire des atouts.

Ce questionnement a été une étape nécessaire dans mon cheminement, mais pas le seul. La vie est faite de réussites, d'échecs, de traumas, de réajustements.

Mon métier m'en apprend un peu plus chaque jour, sur moi, sur l'humanité, sur le monde. Même si le doute m'habite, pour une multitude de raisons, j'ai presque une certitude, celle de poursuivre l'exercice de mes fonctions encore longtemps...

Postface

Ce livre a été facile à rédiger, contrairement à la communication qui reste complexe pour moi.

Et en effet, quand je parle de moi, quand j'échange, quand je me livre, les choses sont plus fluides car mon désir est de transmettre et d'être entendue.

Quand je communique, mon besoin est d'être sûre d'avoir donné l'information au plus juste, de comprendre et d'être comprise, ce qui rend l'exercice fastidieux.

L'art des mots : la nuance entre parler et communiquer, écouter et entendre, voir et observer.

L'importance de la sémantique, toujours.

Je me vois encore griffonner sur mon premier cahier d'écriture les lettres TSA en m'amusant de la signification « cachée » de cet acronyme. En visualisant Très Subtilement Aliénée, que je trouvais très représentatif de ma personnalité, je me suis dit que ça pouvait être un chouette titre de bouquin.

Cet écrit, teinté de poésie, de folie douce, de lumière et de spiritualité, aurait aussi pu se nommer « Journal d'une illuminée ».

J'ai fait des rencontres extraordinaires, qui n'auraient jamais existé sans ce projet, avec des personnes impliquées comme si c'était le leur.

J'ai été agréablement surprise par l'engouement général et je remercie chaque personne pour l'aide, l'encouragement, la critique reçus.

Cette expérience a été salvatrice pour moi à bien des niveaux.

Je suis sortie de ma zone de confort à de multiples reprises, non sans mal, ce qui laisse sous-entendre que beaucoup de choses peuvent être possibles, et que nous disposons de ressources parfois insoupçonnées.

J'ai redécouvert les nuits raccourcies mais teintées de poésie.

Et enfin, j'ai expérimenté les massages intuitifs avec la praticienne que j'avais choisie, et je peux vous dire que l'expérience a été extraordinaire. Entre le temps d'échange, le massage personnalisé, l'accueil, la qualité des soins et de l'environnement, tout était parfait !

© 2023, Sarah Chaudron

Aux termes de la loi sur le droit d'auteur et du code civil, aucune partie de cet ouvrage ne peut être reproduite ou cédée, sous quelque forme que ce soit, ou par n'importe quel moyen que ce soit sans l'autorisation écrite de l'auteur.

ISBN 979-10-415-1821-0

Achevé d'imprimer en juin 2023

Couverture effectuée sous le logiciel CANVA

Imprimé en France

Dépôt légal : juin 2023

[1] Trouble du spectre de l'autisme.

[2] Aspie : diminutif ou surnom parfois utilisé pour désigner une personne avec un TSA anciennement rattaché au syndrome d'Asperger.

[3] La théorie de l'esprit serait la capacité à détecter, comprendre, observer, identifier des émotions, des croyances, des intentions chez les autres et pour soi-même. Mais aussi, la conscience que son propre état mal peut être différent de celui des autres.

[4] Apprendre des concepts de façon hermétique. Par exemple en philo, enregistrer par cœur la thématique du langage puis, de façon scindée, la thématique de l'amour sans réussir à articuler les savoirs entre eux.

[5] La capacité à mélanger les informations liées à l'apprentissage entre elles, quels que soient leurs domaines et leurs thématiques.

[6] Berlanti, G. (Créateur). (2018). *You* [Série TV]. Warner Horizon Television.

[7] Clin d'œil à : Khojandi, K (Créateur). (2011). *Bref* [Série TV]. My Box Production.

[8] Mes préférés : Park, C. (Réalisateur). (2003). *Old Boy* [Film]. Show East Egg Films ; Phillips, T. (Réalisateur). (2019). *Joker* [Film]. Warner Bros ; Vinterberg, T. (Réalisateur). (1998) *Festen* [Film]. Nimbus Film.

[9] Mes favorites : Wolf, D. (Créateur). (1999) *New York, unité spéciale* [Série TV] ; Garcia, R. (Créateur). (2008). *In treatment* [Série TV] ; Brooker, C. (Créateur). (2011). *Black Mirror* [Série TV].

[10] Pour une explication des différences entre psychiatre, psychologue et psychanalyste, voir : Dr Neveux, N. [Psychiatre ou psychologue : connaître les différences](#). e-psychiatrie.fr. <https://e-psychiatrie.fr/sante-mentale-paris-psy-psychiatre/psy-psychiatre-psychologue-psychotherapeute-psychanalyste/>

[11] Traduit de l'anglais : conversation légère, polie et souvent sans importance.

[12] Notion rédigée par Romain Rolland dans ses correspondances avec Sigmund Freud en 1927 et qui se rapporte à l'impression de se ressentir en unité avec l'univers.

[13] Le masking est un effort de dissimulation des traits autistiques.

[14] Dachez, J. (2016). *La différence invisible*. Delcourt.

[15] Levinson, B. (Réalisateur). (1998). *Rain Man* [Film]. Metro Goldwyn Mayer Guber-Peters Compagny.

[16] Shore, D. (Créateur). (2017). *The Good Doctor* [Série TV].

[17] Weschler Adult Intelligence Scale (Échelle de l'intelligence de Wechsler).

[18] Ce terme signifie en anglais « *Self Stimulatory Behavior* » et correspond à l'autostimulation en français.

[19] L'analyse différentielle est l'évaluation méthodique des différentes hypothèses concernant un trouble, une maladie.

[20] La courbe de Gauss, appelée aussi courbe en cloche, permet d'illustrer la loi normale, c'est-à-dire la distribution d'un ensemble de données avec la moyenne et les différents écarts-types.

[21] Jargon de psychologue pour désigner les personnes maniaques du contrôle.

[22] Clin d'œil à la publicité *Kiss Cool* des années 1990 : cela signifie qu'une action provoque un effet supplémentaire à celui qui est déjà attendu.

[23] Voir Martin, G.G.R. (1996). *Le Trône de fer*. (J. Sola, Trad.). Bantam Books et Huffmann M. & Doelger, F. (Producteurs). (2011). *Game of Thrones* [Série TV]. HBO

[24] Marshall, R. (Réalisateur). (2005). *Mémoires d'une geisha* [Film]. DreamWorks SKG.

[25] Référence aux chewing-gums Malabar.

[26] Kairos apparaît comme un dieu ailé de l'opportunité qu'il faut saisir rapidement quand il se présente, dans le langage commun, il pourrait représenter l'instant T.

[27] Steiner, C. (1984). *Le conte chaud et doux des chaudoudoux*. InterEditions.

[28] Comme la Game Boy, MSN, les pokémons, les tamagochi, la série *Les Malheurs de Sophie* pour les enfants nés fin des années 1980 début des années 1990 par exemple.

[29] L'effet Pygmalion, appelé également prophétie autoréalisatrice ou effet Rosenthal, désigne le processus suivant : le fait de croire en quelque chose impacte nos actions, nos pensées, consciemment ou inconsciemment, amenant alors la probabilité de réalisation. Rosenthal, R., Jacobson, L. (1992). *Pygmalion in the classroom : Teacher expectation and pupils' intellectual development, Newly expanded version*, Bancyfelin, Carmarthen, Wales, Crown House Pub.

[\[30\]](#) Il y avait dans les années 1990 toute une collection d'animaux dans les œufs en chocolat Kinder Surprise : les hippopotames, les crocodiles, les tortues, etc.