

La symbolisation, un acte pour se réconcilier avec soi même.

par Jacques Salomé – psychosociologue et écrivain.

La pratique des actes symboliques est certainement aussi vieille que l'humanité et toutes les cultures dites primitives, mais que je préfère appeler primordiales, y font référence. En Occident, depuis René Descartes, nous avons perdu le contact avec la symbolisation. Il serait temps de nous réconcilier avec elle, car c'est un des langages qui nous permet de dialoguer avec notre inconscient et de nous réconcilier avec le divin qui est en nous.

Les symboles permettent d'établir un pont, une passerelle entre un événement passé et une situation présente et donnent un sens nouveau à notre histoire.

« Lorsque ses parents lui annoncent qu'ils vont se séparer, ce petit garçon redevient sale, cette situation irrite beaucoup la mère et le père, qui, dans un premier temps, combattent l'encoprésie de leur fils. Puis, la mère se rappelle qu'au même âge elle a été placée en Suisse pour trois mois, par ses parents. Le sentiment d'abandon a été très fort, l'agressivité ressentie refoulée et censurée, pendant de longues années. Quand elle en prend conscience, un sentiment de colère déferle sur elle comme un raz-de-marée : "Comment ont-ils pu me faire ça à moi, si petite ? Pourquoi m'ont-ils infligé cette injustice en m'éloignant d'eux, moi qui avais tant besoin de leur présence ?" »

Dans l'après coup, prenant un peu de recul, elle peut faire une "reliance". Elle décide de parler à son fils, non seulement de l'événement : "Moi, à ton âge, j'ai été séparée de ma famille pour être placée en sanatorium en Suisse..." mais du ressentiment retrouvé après tant d'années. La colère, la rage qui l'avaient envahie à cinq ans et demi, avec suffisamment de violence pour l'effrayer et déclencher une anesthésie de trente ans ! Un peu plus tard elle prend l'initiative de symboliser cette colère de petite fille par un objet et de le montrer à son enfant, puis dans un second temps elle choisit un autre symbole représentant la violence reçue à cinq ans et prend le risque de la "rendre (1)" à sa mère et à son père, remettant ainsi symboliquement, cette "violence". Et le jour même où elle entreprend cette démarche symbolique, l'encoprésie de son enfant cesse ».

La tristesse et le désespoir sont souvent les langages masqués de la colère et de la rage. La dépression peut agir comme un anesthésiant sur la violence engrangée face à des êtres aimés, et la mise en maux peut être une réponse (*coûteuse*) au silence des mots. Le symbole est une dimension du langage qui ne se laisse enfermer ni dans la logique, ni dans le rationnel. Ce peut être un moyen de parler à notre Inconscient.

Si les rêves, les actes manqués, les lapsus sont des manifestations de l'inconscient, la poésie, les contes, la création artistique et les symboles peuvent être des outils dont nous disposons pour s'adresser à lui et lui envoyer des messages qui trouveront un écho dans ses stratégies.

Prenons un autre exemple. Tel petit garçon s'est senti abandonné, rejeté ou humilié dans son enfance, Devenu homme, il peut garder cette "programmation" en lui et se sentir incapable d'être aimé. Il peut douter de ses ressources, s'isoler ou en vouloir au monde entier. Mais Il peut aussi décider de prendre en charge l'accompagnement émotionnel du petit enfant qui est en lui, en lui donnant les soins et les attentions qu'il aurait aimé recevoir, et cela au travers d'un symbole.

Une démarche de formation

La pratique des actes symboliques permet à chacun de se ré-approprié un pouvoir de vie et d'être agent de son changement à différents moments de son existence. Cette démarche contient une dimension thérapeutique importante, par le mouvement d'ouverture qu'elle amorce. Combien de situations non réglées avons-nous engrangées, au détriment d'un équilibre harmonieux et au prix de blocages, de déplacements, de répétitions ou d'anesthésies !

Avant de pouvoir symboliser, je dois tenter de reconnaître ce qui a été touché blessé en moi au travers des paroles ou du comportement d'autrui. Cette écoute n'est possible que si je renonce à accuser ou à mettre en cause l'autre, si je lâche le ressentiment lié au préjudice du à l'humiliation qui m'a été imposé(e). Je peux, dans un premier temps, simplement écrire, en tentant de dire ce qui s'est passé chez moi. Le malentendu vient souvent de la difficulté à reconnaître ce qui a été touché à notre "bout" de relation. Nous avons souvent tendance à parler sur l'autre, à l'accuser, ou à lui faire des reproches, directement ou indirectement. A partir de cette première conscientisation, il est possible d'essayer de trouver un objet symbolique, qui permettra de visualiser ce qui est venu de l'autre, ce qui a été imposé et qui ne paraît **pas bon (2)**. On me demande souvent comment choisir l'objet ? Soyez sans inquiétude, il viendra à vous, il s'imposera d'une certaine façon comme représentation de ce que vous avez à restituer ou de ce dont vous devez prendre soin.

Beaucoup de gens pensent qu'il suffit de prendre conscience d'un problème, de l'exprimer, d'écrire une lettre imaginaire ou de transférer ses sentiments (*négatifs ou positifs*) sur un thérapeute, ou sur l'artisan de notre malheur, que dénoncer l'injustice subie suffit à calmer ses conflits ou apaiser ses ressentiments... D'autres invoquent la nécessité et les bienfaits du pardon. Celui-ci diminue parfois considérablement les ruminations et atténue le comportement défensif, chez celui qui le donne ou le propose. Le pardon, en effet, déculpabilise le violent, mais laisse la violence chez celui qui l'a reçue ! Je propose donc de restituer par un symbole, c'est-à-dire par la médiation d'un objet, la violence reçue. Symboliser, c'est-à-dire, transférer sur un objet un sens particulier par rapport à un désir, à un projet ou à un sentiment, permet de développer une nouvelle dynamique de vie. Tout se passe comme si la présence visuelle du symbole était susceptible de capter, de rassembler, de cristalliser des énergies qui, autrement, resteraient éparpillées, morcelées et sans but.

Dessiner une main d'homme...

Une femme nous a raconté qu'un dimanche après-midi, installée dans son salon, après avoir découpé dans du carton une main d'homme qu'elle avait soigneusement dessinée, elle a commencé à écrire une lettre à son père, pour lui rendre la violence qu'elle avait reçue de lui. Sa fille était près d'elle et lui a demandé des explications sur ce dessin. La mère lui a expliqué qu'à l'âge de 11 ans, elle avait reçu une violence de la part de son père (*le grand-père de la petite*), *"qu'elle avait décidé de ne pas garder cette violence en elle, parce que ça faisait trop mal"*. Sa fille l'a écoutée et n'a fait aucun commentaire ni sur sa mère, ni sur son grand-père. Quelques jours après, au cours d'un repas où se trouvaient réunis la mère, son mari et la fillette, celle-ci a fait malencontreusement tomber la bouteille de vin, cela a rendu le père furieux et violent contre elle. Elle a commencé par baisser la tête, ses yeux se sont remplis de larmes et sa bouche s'est mise à trembler. Puis soudain, elle s'est levée, s'est essuyée les yeux d'un geste volontaire et elle a couru vers sa chambre. Elle est revenue quelques minutes plus tard avec quelques légos® assemblés. Elle les a donnés à son père en disant : *« Tiens, papa, je te rends ta colère, elle me fait trop violence, ce n'est pas bon pour moi »*. La mère nous a dit : *« Soudain, j'ai vu mon mari très ému, impressionné, lui qui était en général réticent à l'égard de ce type de démarche, et moi, j'étais à la fois attendrie et émue de voir que ma fille, elle, n'avait pas attendu trente ans pour restituer à l'autre une violence reçue ! »*

La reconnaissance du respect de soi

Des nombreux témoignages reçus, émane parfois un sentiment d'incrédulité, voire de suspicion : *"Ça a marché, cette fois-ci, mais..."*, *"si c'était aussi simple il n'y aurait plus de problème !"* ; mais aussi un sentiment de gratitude à l'égard de soi-même, pour avoir osé se respecter en faisant quelque chose pour soi. Quelquefois, il y a aussi de la méfiance à l'égard d'une pratique qui échappe aux règles de la logique, qui déstabilise des comportements et des conduites inscrits en nous depuis longtemps sans jamais avoir été remis en cause. Il y a aussi la tentation de penser pour le destinataire : *"Il va me croire fou, il ne va rien comprendre"*, ou encore de vouloir le protéger : *"Il est trop vieux, c'est du passé, il ne faut pas le déranger dans sa quiétude"*.

Quand nous avons quelque chose à dire à une personne plus âgée, il est possible d'introduire ce qui s'appelle l'actualisation. *« C'est à l'homme que tu es devenu aujourd'hui, papa, que je m'adresse, mais pour parler à quelqu'un que tu as été. Un homme de trente ans, qui, parce que je m'étais maquillée, à treize ans, pour sortir avec des amis, m'a traitée de "putain et d'immature". Et qui, criant ainsi après moi, m'a donné le sentiment que j'étais mauvaise et condamnable. C'est l'adolescente silencieuse qui s'était enfermée ainsi durant des années dans le non-dit, qui te rend la violence reçue avec ce mot "putain", qui m'a si longtemps blessée »*.

Si je cite ces exemples, ce n'est ni pour laisser croire à une action miraculeuse qui va réparer toutes les souffrances, ni pour alimenter des revendications. C'est pour tenter de montrer combien il peut être vital, important, de respecter sa propre intuition, son ressenti, à l'intérieur d'une relation claire avec soi-même. C'est-à-dire en refusant de s'enfermer dans le réactionnel (*à base de ressentiments, de projections, d'accusations ou de critiques*) pour rester ou revenir dans le relationnel (*à partir d'affirmations, de demandes claires, d'invitations ouvertes*). L'énergie ainsi libérée permet de vivre plus intensément et plus harmonieusement. Symboliser nous réconcilie avec les forces vives qui nous habitent et permet à chacun de s'affirmer et de se responsabiliser.

Pratiquer la symbolisation active est d'une certaine façon, apprendre à mieux s'aimer en prenant soin de se respecter.

- 1- Rendre signifie ici restituer, remettre chez l'autre ce qui nous vient de lui et qui n'est pas bon pour nous.
- 2- Nous avons décrit jusqu'ici les symbolisations négatives, mais nous pourrions aussi témoigner et cela semble se faire plus naturellement des aspects positifs, du bon reçu, que nous traduisons par des cadeaux, des offrandes, des signes de reconnaissance à ceux qui nous ont gratifiés.