

Travail sur soi...

par Jacques Salomé – psychosociologue et écrivain.

« Jusqu'à maintenant, je ne me connaissais qu'au travers de ma souffrance. Je m'identifiais tellement à mes difficultés que je croyais que je n'étais que cela, une pauvre victime incomprise, mal aimée, que la chance m'avait écartée de son chemin et que quelqu'un là-haut devait me détester où me faire payer quelque chose. Je découvre brusquement, tout d'abord à partir d'une lecture, puis d'un stage de formation aux relations humaines, que ce que je portais comme un fardeau depuis tant d'années, je l'entretenais avec une ténacité qui m'a stupéfaite. Ce n'est pas facile bien sûr d'accepter que nous sommes co-auteur (vous l'avez souvent écrit) de tout ce qui nous arrive et surtout (ai je bien compris ?) de ce que nous faisons avec ce qui nous arrive ! Le plus souvent je demandais à l'autre de me respecter, alors que c'était moi, qui ne me respectais pas, en restant dans une relation qui me détruisait. J'attendais (je devrais dire j'exigeais) de ma mère qu'elle m'aime, et je n'arrivais pas à entendre, qu'elle ne pouvait me donner cet amour. Que le sien était resté fixé sur l'homme qui l'avait quittée et que je représentais pour elle une sorte de culpabilisation permanente, insupportable. J'espérais que ce soient les autres qui changent, qui s'ajustent, qui fassent un effort pour aller vers moi, m'accepter et m'entendre sans même que j'aie besoin de m'exprimer ! J'apprends à sortir de la victimisation et de l'attente revendicatrice, mais pas de l'espérance. L'espérance en moi dont je me sens porteuse et responsable. »

A l'opposée de ce récit, un homme m'écrit (ce qui est plus rare) pour me dire la démarche d'ouverture qu'il commence mais à partir de prémices totalement différents, sinon opposés de ceux qui sont décrits ci dessus.

« J'étais un homme heureux, comblé (du moins je le croyais). Que pouvais-je demander de plus à la vie, j'avais une femme aimante, totalement présente et disponible, trois enfants, un travail passionnant, une maison, pas de dettes, des parents en bonne santé, une passion pour le cheval, je n'aurais pu ajouter plus à l'espace de mon bonheur ! Et puis un de mes fils a fait une tentative de suicide suivie d'une dépression. Et d'un seul coup sont remontés à la surface des non dits, des secrets de famille, la mise à jour d'événements dont je n'aurais jamais imaginé l'existence dans la vie de ma femme, de chacune de mes deux filles, de mon fils. Derrière la façade lisse, heureuse, parfaite il y avait tout un arrière plan, tout un passé plus sombre, plus conflictuel, plus chargé de violence. Je me trouve ainsi confronté à entreprendre une démarche "psy". Ce que je détestais le plus au monde, ce que je disqualifiais en permanence, sitôt qu'un thème touchant aux relations, à la communication intime, aux difficultés personnelles se manifestait dans mon entourage. Vous aviez écrit, je crois, « que la folie d'un seul membre d'une famille, réveille la folie de chacun de membres de cette même famille ». J'en suis persuadé aujourd'hui, quand je vois mon propre désarroi, quand je sens tout ce qui remonte de ma propre histoire, quand j'entends et que je relie les morceaux d'un immense puzzle qui m'entourait et dont je ne percevais jusqu'à maintenant que des contours flous. Je suis sur un chemin qui m'effraie, me panique, sur lequel toutes mes certitudes s'effritent, se dissolvent sans que pour l'instant je puisse entrevoir une porte de sortie, un espace pour m'apaiser. Et je sais au profond de moi que je dois commencer à prendre ce chemin. Je commence ainsi un travail sur moi. »

Dans le premier exemple, cette femme, à partir d'une démarche de formation, semble se faire suffisamment confiance pour puiser dans ses ressources, pour affronter ses démons intérieurs, dépasser quelques-uns des pièges qu'elle semble entretenir (comme beaucoup d'entre nous) avec tellement d'ardeur et d'aveuglement.

Dans le deuxième cas, cet homme va prendre le risque de plonger dans les remous de son histoire pour tenter de retrouver un équilibre rompu par la maladie de son fils (nos enfants sont d'une habileté exceptionnelle pour réveiller l'ex-enfant qui est en nous !)

Je suis toujours émerveillé de voir comment, à partir d'un élément déclencheur vécu directement ou indirectement, peut commencer à s'enclencher un processus de conscientisation, une démarche de changement, un parcours pour un mieux être et surtout une aspiration plus grande à se respecter.

Ainsi chacun dans une existence, à un moment ou un autre, peut partir à la rencontre de sa vérité. Les chemins sont multiples (mais il convient de faire le choix d'une approche fiable), labyrinthique (surtout) chargés de peurs et de doutes (ô combien !) de résistances (à chaque instant) et de découvertes (étonnantes et stimulantes). Ce travail sur soi, nul ne peut le faire à notre place, nul ne peut y être obligé, mais chacun peut se sentir suffisamment concerné pour l'entreprendre quand il sent que le temps est venu.