

De l'amour et de la passion...

Ou : Pour en finir avec les mères !

Par Agnès FARJON, psychothérapeute

Souvenez-vous la première fois que vous êtes tombé amoureux(se)... Ce sentiment si fort, qui vous transportait, qui illuminait tout autour de vous, qui vous rendait joyeux, sans retenue, qui amenait du merveilleux... Ce sentiment par instant de ne faire qu'un avec l'être aimé, dans une fusion totale et délicieuse, à laquelle on s'abandonne avec volupté...

Et puis, invariablement, "la réalité vous rattrape" comme on dit. L'Autre est sympa, mais finalement, il/elle est bourré(e) de défauts, et puis sa manière de ranger le dentifrice sur la tablette est idiote, et puis il/elle oublie toujours que votre café, c'est avec deux sucres que vous l'aimez, etc, etc...

Bref, l'amour, on en revient. Alors on se promet de ne plus se faire piéger. Mais le piège est si tentant ! Alors bien souvent, malgré les bonnes résolutions, on replonge, comme un drogué en manque : c'est si bon l'état amoureux ! C'est si bon d'échapper à la réalité, de plonger dans le bonheur de l'illusion, d'un univers parallèle aux règles floues...

Quelquefois, le plus bel état amoureux qu'on a connu, c'était à l'âge de 13, 14 ans, à un âge où l'émerveillement est total, et la plongée sans retenue aucune. Plus tard, pour peu que la première expérience se soit mal terminée, on aura toujours un peu de retenue, de peur d'avoir mal ensuite... et le bonheur, le transport, vécu dans le corps (souvenez-vous de vos sensations dans le corps, comme une palpitation, une caresse à l'intérieur) sera moins complet.

L'expérience de l'état amoureux est universelle, elle est constitutive de la condition humaine. Elle rappelle, bien évidemment, ces premiers temps de la vie, où l'enfant se vit comme non séparé de sa mère, en fusion totale avec elle. Souvenez-vous comment c'était quand vous étiez amoureux fou, et vous aurez une idée de ce que vit le petit enfant avec sa mère ! Et comme pour lui, c'est un état normal, il ne songe même pas à s'en réjouir particulièrement, il en profite, dans l'inconscience de son bonheur. Il en a cependant l'intuition : et toute sa vie, il cherchera à retrouver cet état de complétude tranquille.

En thérapie, invariablement, chacun arrive tôt ou tard à contacter les rancœurs accumulées contre la mère, cette fichue mère qui n'a pas su écouter, être là, entendre, accompagner, qui s'est trompée, qui est passé à côté de, qui était trop loin ou trop près, qui ne protégeait pas assez ou alors trop, qui... qui... Nous attendons tous de notre mère d'être la personne qui sait toujours être dans le juste pour nous, indépendamment de ce qu'elle vit, elle.

L'enfant est ainsi : totalement incapable de se mettre à la place de l'autre une seule seconde, totalement égocentré, non pas par égoïsme, mais par constitution. Il n'est pas question de morale, l'enfant est ainsi, c'est un fait, point, ça n'est ni bien ni mal. Et comme sa mère est simplement humaine, et, même si elle n'est pas ou peu névrosée, il est matériellement impossible, et là aussi c'est un fait, de répondre à toutes les demandes de l'enfant. Et de frustrations en frustrations, parfois petites, parfois plus grandes, l'enfant apprend les limites du monde qui l'entoure.

Alors, dans son égocentrisme, l'enfant s'imagine, lorsqu'il vit quelque chose de douloureux, que c'est parce que c'est lui qui a fait quelque chose qu'il ne fallait pas faire. C'est cette propension à tout ramener à lui qui est appelée "toute puissance", pour signifier que l'enfant se croit tout puissant sur son environnement, alors que c'est juste sa façon à lui de donner du sens à ce qui lui arrive. Et c'est fondamental de donner du sens à ce qui est vécu : chaque événement de la vie doit s'inscrire dans une logique, sinon c'est le chaos de l'âme, la folie.

Ça n'est que peu à peu, en grandissant, que l'enfant apprend à relativiser, apprend que les choses quelquefois se déroulent autrement que ce que l'on voudrait, mais sans qu'on n'y puisse rien.

Bien sûr, l'environnement de l'enfant peut être plus ou moins sain, et provoquera chez l'enfant des dégâts plus ou moins grand. Pour peu que l'enfant vive des événements traumatiques graves, comme le décès d'un parent, une hospitalisation, une agression à caractère sexuel, ou autre, il en restera des traces plus ou moins profondes. Je ne veux pas enlever toute la responsabilité des parents, ils en ont une et une grande, c'est clair !

Ce que je veux dire, c'est que ce que chacun d'entre nous a vécu dans sa prime enfance a un côté universel, propre à notre condition humaine. Et à mon avis, ce vécu a ses racines au-delà de l'expérience avec la mère.

Nous connaissons tous, malheureusement, les histoires dramatiques des petits enfants des orphelinats de Roumanie et d'ailleurs. Où l'on constate que l'absence d'intimité affective rend fou, voire tue. Pourtant, même les enfants en forte carence affective, une fois grands, sont capables d'être amoureux. Ça n'est jamais un chemin facile, bien sûr, mais ça reste possible, comme s'il s'agissait d'un programme inscrit dans les cellules, et qui reste malgré tout accessible quelles que soient les circonstances.

Mon hypothèse, ou plutôt ma conviction profonde, est que cette capacité d'aimer fait partie de notre condition humaine. Ce ne sont pas nos parents qui nous l'apprennent. Ils peuvent nous apprendre à nous en servir à bon escient, mais la capacité d'aimer est constitutive de l'être humain, au même titre que la faculté de respirer ou de manger. Elle vient de notre vie antérieure à la naissance, et en fait antérieure à la conception. D'où venons-nous ? bien sûr, je ne sais pas. Mais je *sais*, même si je ne peux le démontrer, je le sais parce que je le sens dans mes cellules, que nous venons d'un monde où l'état de fusion est naturel, où nous ne sommes pas séparés de notre environnement. Et c'est pour cela que lorsque nous naissons, nous sommes pendant un temps dans cette inconscience fusionnelle avec notre environnement immédiat, donc la mère. Mais la condition humaine nous impose, peu à peu, l'expérience de la séparation, expérience que nous vivons comme une punition pour une faute que nous aurions commise...

En tant que thérapeutes, nous nous devons de ne pas être dupes. Lorsque vos clients vous répètent "ma mère ne m'a pas aimé", "ma mère ne m'a jamais écouté", etc, entendez bien la frustration, elle est essentielle, mais n'accusez pas la mère. Soyez conscients que ce que le client exprime, c'est la *nostalgie de cet état* prénatal, ou plutôt *préconceptionnel*, de ce monde de la fusion naturelle et de la non-séparation.

Et le sentiment de culpabilité n'est que l'explication rationnelle, *par besoin impératif de logique pour ne pas devenir fou*, de cette douleur née de la frustration d'avoir perdu l'état fusionnel.

Et là, il nous faut parler de l'amour, redéfinir ce terme. L'amour n'est pas un sentiment. L'amour est une sensation, une perception, la perception de l'énergie de lien avec notre environnement. C'est ça : *l'amour est l'énergie de lien avec notre environnement*. Et il n'y a aucune morale là-dedans : il n'y a pas de bien ni de mal à ressentir ou pas de l'amour pour quelqu'un. Il n'y a qu'une énergie de lien, qui est là, même avec votre pire ennemi, et soit vous en avez conscience, vous pouvez la sentir, la percevoir, soit vous passez à côté. Car, et plusieurs religions l'enseignent, la séparation n'existe pas. Tout est lié, relié. Et l'énergie de lien s'appelle l'amour. *C'est aussi simple que ça*. C'est pour ça que, lorsque vous vous laissez séduire par un coucher de soleil magnifique, que vous vous laissez toucher dans le cœur, vous ne faites que vous connecter en conscience avec l'énergie de lien à la Nature.

Et c'est bon. Ressentir cette énergie de lien est bon, agréable, doux. Il est donc de notre intérêt au quotidien que de nous connecter à cette énergie, pas parce que c'est bien, mais parce que c'est bon pour la santé !

Il est malheureux de constater que, particulièrement dans notre société occidentale, nous avons autant perdu ce contact direct avec l'énergie de lien. Pourtant, à chaque naissance, nous avons l'opportunité de réapprendre, avec cet enfant qui vient du non-séparé, à retrouver ce contact direct. C'est cette nostalgie du non-séparé qui explique aussi pourquoi certaines mères, qui à chaque naissance, revivent pendant quelques mois cette fusion totale avec leur enfant, ont autant de mal à lâcher leurs enfants, et à supporter que leur enfant s'éloigne ! Elles ont à travers leur enfant retrouvé quelques mois durant cet état de non-séparation, et c'est si bon qu'il est difficile d'y renoncer, d'autant que par ailleurs elles n'arrivent pas à vivre aussi intensément la sensation de lien au monde.

C'est parce que nous attendons souvent d'une seule personne de remplir ce besoin de lien, de se sentir relié, que la vie est compliquée. Constat de départ : nous avons la nostalgie de cet état de reliance préconceptionnel. Nous l'avons revécu en partie à notre arrivée sur Terre avec notre mère, et ça ne s'est pas parfaitement déroulé. Nous cherchons donc logiquement quelqu'un qui fera mieux qu'elle. L'état amoureux nous fait croire que c'est possible, qu'une seule personne peut combler ce besoin. Erreur de stratégie bien sûr. Alors que la solution est si simple : prenez conscience du nombre de gens que vous aimez et qui vous aiment, de ces gens avec lesquels vous êtes en lien affectif proche. Permettez-vous de ressentir ce lien dans votre corps, sentez-le s'incarner, "s'enchaîner". Prenez conscience que chacun de ces liens vous nourrit, est bon pour vous. Prenez conscience que, moins près de vous, vous voulez du bien à votre voisin de palier, à votre boulangère, à votre collègue de boulot, même s'ils ne font pas partie de vos proches, prenez conscience que finalement, vous les aimez un peu. Et là aussi permettez-vous de le ressentir dans votre corps. Prenez conscience, en vous promenant dans la nature, de la présence palpable des arbres, touchez-les, saluez-les, appuyez-vous contre, sentez leur présence, et sentez le lien qui vous lie à eux. C'est le corps bien sûr, et pas la tête, qui peut sentir. Voilà, vous êtes sur le bon chemin.

En ce qui me concerne, à propos des arbres, j'ai plusieurs fois fait l'expérience du réel soutien psychologique qu'ils peuvent apporter. Quand je suis mal, après un événement difficile dans la journée, je pars faire un tour en forêt, seule. Je prends le temps de remplir mes poumons de l'air odorant et apaisant de la forêt. Puis j'ose, avec un profond respect et une grande humilité, demander à la nature son soutien inconditionnel pour m'aider à traverser ma difficulté du moment. Je fais taire mon mental, et je reste simplement là, tous les sens en éveil, centrée sur

mon ressenti corporel, ouverte et confiante en la générosité de la nature. Et à chaque fois, il suffit d'un quart d'heure pour que je me sente apaisée, à nouveau disponible.

Finalement, être thérapeute, ça consiste essentiellement à aider nos clients à retrouver leur capacité naturelle d'être en lien avec leur environnement, et ça passe par retrouver leur capacité à sentir que nous sommes reliés. Et l'organe de perception de ce lien-là, c'est le corps entier, et particulièrement le chakra du cœur. Mais pour l'enseigner, encore faut-il avoir recontacté soi-même notre propre capacité d'être en lien *en pleine conscience*... Je ne sais pas pour vous, mais pour ma part, je dois faire un effort quotidien pour m'en souvenir, et certains jours je n'y arrive pas. Et je découvre que quelquefois, ce sont mes clients qui m'y aident !!!

En conclusion, je veux vous dire que l'amour est une chose sérieuse, sacrée... et très joyeuse et vivante ! Alors, dans notre société souffrante, osez dire à ceux que vous aimez que vous les aimez, la pudeur sur ce sujet est déplacée, c'est une urgence, sentez-vous comme ces petits de 5-6 ans qui vous foncent dessus en vous disant "tu sais, moi, je t'aime !", laissez-vous toucher par cet aveu, accueillez-le pleinement, prenez le temps de l'accueillir et de dire à l'enfant que ça vous touche, avant de lui dire que vous l'aimez aussi, et quand vous le lui dites, dites-le avec le cœur touché.

Soyez vivants !