



# aetpr infos



Numéro 42 bis

mai 2023

## Le mot de la présidente

Chers collègues, chers amis,

Chaque année nous nous confrontons à cette même question, le dynamisme et la vie de notre association. Nous sommes donc heureux de partager avec vous ce bulletin qui revêt une nouvelle forme, étant donné que Tony a pris sa retraite laissant une place à celui, ceux ou celle, ayant la motivation de lui succéder à cette tâche. C'est Pascal Bollenbach qui en a pris la responsabilité et nous le remercions de tout cœur.

Brassée par les nouveaux contours qui surgissent dans nos vies, les effets du covid, les sursauts de la nature face au réchauffement climatique et les catastrophes qui en découlent, l'appel à l'aide des multiples migrants en quête d'une terre bienveillante, je suis portée par le mouvement du monde, avec l'âme troublée...

Au moment où j'entre dans le club des aînés, ceux qui ont dépassé les 70 ans, j'ai bénéficié de multiples rencontres et essentiellement celles des consultants qui m'ont choisie pour faire un bout de chemin thérapeutique avec eux. Beaucoup d'entre eux, pétris de souffrances psycho-corporelles, ne pouvaient plus ou pas fonctionner dans les normes habituelles. Avant tout, dans la confusion de leur existence, ils évoquaient le manque, ce mal être qui prenait toute la place dans leur conscience, leur volonté et leurs espoirs, un manque impossible à qualifier et à combler. Je les ai accompagnés comme vous le faites dans vos cabinets et lieux de travail avec passion et motivation. Avec bon nombre mais pas avec tous, j'ai pu cheminer vers cet espace que nous nommons le centre, la profondeur, l'être au monde, pour avoir ce contact avec soi, là où le consultant peut se retrouver et récupérer ses capacités d'espérer, de vouloir, d'organiser et de rêver.

Pour entreprendre ce voyage, il lui est nécessaire de se délester de ce qui pèse trop lourd et empêche d'avancer dans la vie. La réappropriation du sens de sa vie permet au voyageur de se relever avec le germe de l'espoir, le goût du plaisir, le courage d'affronter l'inconnu et la valeur d'être en vie. Comme les chercheurs d'or d'Australie ils trouvent des traces d'« or » dans le secret de leur être et se relient à ce qui constitue leur personnalité profonde, leur terre profonde.

---

**Association Européenne de Thérapie Psychocorporelle et Relationnelle**

Siège Social : 102, route du Polygone - 67100 STRASBOURG  06 32 95 52 80

Site internet : [www.aetpr-psychotherapie.org](http://www.aetpr-psychotherapie.org) - Courriel : [contact@aetpr-psychotherapie.org](mailto:contact@aetpr-psychotherapie.org)

---

Je souhaite, en évoquant l'importance de la quête de sens, citer Viktor Frankl. Il considère que notre place d'humains dans le monde vivant est conditionnée par ce qu'il appelle notre dimension « noétique », faculté proprement spirituelle. Cette vision peut se rapprocher de l'importance du besoin spirituel que Carl Gustav Jung place au-dessus de tout. L'épreuve du non-sens ne frappe pas seulement les individus, sous toutes les latitudes. Elle frappe aussi des collectivités entières.

Pour tous les deux, « les individus ont toutes les chances de développer une pathologie sérieuse et/ou durable du moment où leur quête de sens n'est pas aboutie, et plus encore s'ils n'en ont pas même entrevu la possibilité ». Cette quête est l'aide fondamentale à toutes les démarches de soin et peut ainsi s'accorder avec notre pratique psychocorporelle, tournée vers l'accueil de « l'intelligence du corps » contenue dans les liens corps/esprit, ce vécu sensitif révélateur d'enseignements. Alors, chers collègues, dans notre pratique, nous sommes en premier concernés, car si nous perdons ce lien avec la valeur du vivant, il est difficile d'accompagner la souffrance des autres.

Eliane Vaux Fliegans

## Hommage à Valerio

Nous avons souhaité rendre hommage à notre ancien président Valerio Canzian décédé en avril 2022 en reprenant un texte publié dans un bulletin précédent.

### « Le sujet est tel parce qu'il fait des choix » par Valerio Canzian

J'ai récemment lu un article (1) sur les "nouvelles frontières" du traitement de la toxicomanie. Selon cette recherche, le paradigme de la communauté thérapeutique territoriale est désormais dépassé, étant donné qu'au centre du traitement, n'est plus située la personne dans son ensemble (ou l'approche pharmacologique intégrée) mais le "cerveau", parce que la toxicomanie est "une maladie du cerveau, traitable, mais à ce jour non curable". Le cerveau se place donc au centre de la cure, notamment parce que, semble-t-il, grâce à sa neuro-plasticité, il semble possible de rétablir son "cours régulier".

Un des traitements -en phase expérimentale- déjà répandu dans certains centres d'Italie est donné par la stimulation magnétique répétitive trans-crânienne profonde (rTMS-d). C'est une technique, utilisée depuis vingt ans en Amérique, pour traiter les formes sévères de dépression et de pharmacorésistance.

Les avantages -selon la science- seraient qu'il s'agit d'un traitement sans douleur, rapide et peu envahissant. En pratique, le stimulus électrique, dirigé dans certaines zones du cerveau, comme le cortex préfrontal dorsolatéral, produirait une action d'annulation permettant de rétablir l'activité cellulaire compromise par l'usage massif de médicaments.

L'être humain est-il le produit de son cerveau ?

La pensée se réduit-elle au fonctionnement du cerveau ?

La biologie serait séparée de l'être ? La génétique séparée de l'épigénétique ?

Les êtres humains ne sont pas les programmes de leur propre biologie. Le sujet lui-même est constitué au moment de ses choix. L'être humain est tel parce qu'il fait des choix.

C'est bien connu dans les expériences et les problèmes LGBT (Lesbien Gay Bisexuel Transsexuel). Le sujet n'est pas défini par la biologie, ni par l'anatomie. Nous sommes confrontés à des cas dans lesquels l'intériorité, l'identité du sujet ne correspond pas au corps anatomique.

**AETPR infos Bulletin N°42 bis**

**Responsable de la publication Le Président et les membres du Bureau**

**Responsable de la rédaction & Comité de rédaction Pascal et les membres de la commission publication**

Il existe un fossé entre la biologie et le symbolique qui ne peut être comblé par des médicaments, des opérations chirurgicales ou une stimulation magnétique.

En tout cas, il faut respecter un choix subjectif, qui repose sur l'intériorité du sujet, qui, s'il le juge opportun et compatible avec les possibilités, peut également adapter son corps à ce qui est le plus propre à son être.

La subjectivité s'exprime en singularité. Cela signifie qu'il est réducteur de classer les difficultés et les souffrances vécues par le sujet sous l'égide du désordre, du symptôme, de la maladie.

Déjà Platon a parlé d'une rationalité subjective, qui ne coïncide pas avec "l'épistème", la rationalité scientifique, mais avec la capacité humaine de se rapporter aux choses avec discernement.

Réduire l'être humain au cerveau, au biologique, est une formule réductionniste qui rend la psyché équivalente à la biologie.

C'est une formule que nous avons trouvée présente dans le passé avec des résultats tragiques au XXe siècle dans la défense de la race et que nous trouvons présente aujourd'hui dans le débat "scientifique" et dans le langage courant. Par exemple les facteurs biologiques, génétiques, l'ADN, considérés comme éléments naturels, sont désignés par certains soi-disant "experts" comme la cause des "maladies mentales".

Nous négligeons le fait que la subjectivité humaine n'est pas un élément de pure nature mais est affectée par les déterminants de la culture propres à la civilisation et à la contemporanéité, qui rendent chaque être humain mystérieux, complexe, singulier.

Lorsque les éléments de la nature sont greffés dans la subjectivité humaine, dans la complexité introduite par la parole et le langage, ils acquièrent une caractéristique symbolique pour laquelle, ce qui reste mesurable, le biologique, bien qu'important, ne peut non seulement être rendu totalement équivalent à la causalité, mais perd également ses connotations de la nature.

L'être humain pour pouvoir exister a besoin des "soins" de l'adulte, les mots, le dire, qui façonnent un corps, un corps que nous disons "le nôtre" mais qui est façonné par le langage, par cette relation à l'Autre qui lui préexiste et qui continue d'être constitutif durant sa vie.

L'être humain, son être sujet, n'est donc pas la somme de la biologie et du langage (psycho et social) appris au fur à mesure, comme s'il s'agissait d'un processus d'apprentissage par étapes évolutives. C'est plutôt une nouvelle réalité qui présente l'empreinte singulière du langage, qui préexistait déjà à sa naissance, et qui est influencé par l'environnement. C'est une réalité différente comparée à la biologie pure.

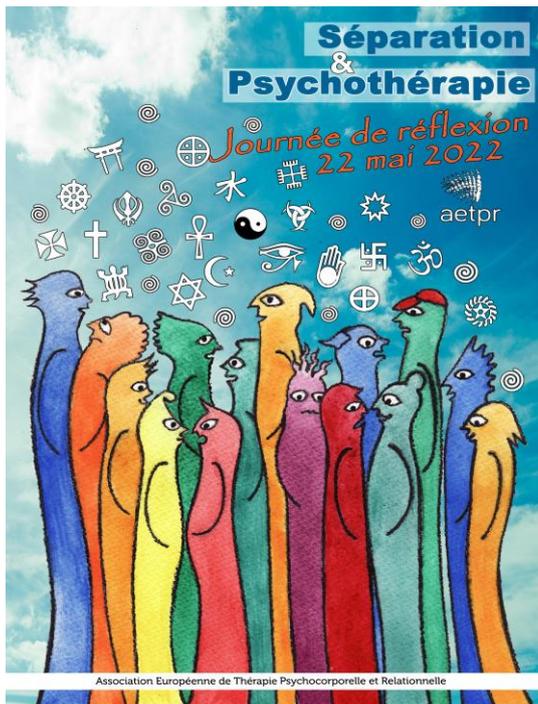
En fait, il n'y a pas de sujet sans l'Autre. Il n'existe pas de génétique sans épigénétique, c'est-à-dire que le gène est influencé de manière positive et négative par l'environnement. Ce qui vient de l'Autre est constitutif du sujet, il caractérise profondément son identité.

L'enfant s'intègre dans la relation à travers la relation avec l'autre, par le désir de l'autre, mère, père, puis des autres et c'est en ce sens qu'il répond au désir de l'autre, de la mère d'abord, qui est placée dans une dimension de relation.

Si les paramètres physiques et biologiques se prêtent à être mesurés et sont valables pour tous, au contraire, les paramètres psychiques échappent à la mesure.

Cultivons donc cette caractéristique d'émerveillement, de mystère, de curiosité et d'intérêt pour la singularité de chaque être humain, qui doit être sauvegardé dans ses droits les plus élémentaires, à commencer par le droit de vivre et de ne pas être maltraité, opprimé, rejeté, laissé à la dérive, abandonné à la mort.

(1) Article de Veronica Manca, avocate chargée de la section de droit pénitentiaire de Trento (Italie), publiée dans le journal « Il Dubbio » du 5 juin 2018



Le 22 mai 2022, nous nous sommes retrouvés au CETP pour une nouvelle journée de réflexion, une occasion de nous rencontrer et de partager autour de notre pratique. Le thème choisi cette année était « séparation et psychothérapie ».

Lucien Tenenbaum et une équipe du bureau de l'association ont animé cette journée avec des apports théoriques et cliniques.

Le but était de mettre en route la réflexion afin que chacun puisse participer avec ses questionnements et l'apport de sa propre pratique.

Professionnels expérimentés et étudiants se sont retrouvés dans une ambiance chaleureuse marquée par la réflexion et le partage.

Cette journée nous offre à chaque fois une occasion de contact.

Dans les pages suivantes, vous trouverez un compte rendu de cette journée

## **SE SEPARER DE CE DONT ON SOUFFRE, EST-CE POSSIBLE ?**

Lucien Tenenbaum,

Le plus grand fardeau dans la vie, c'est de n'avoir rien à porter  
(anonyme, 21<sup>e</sup> siècle)

A côté des séparations de la vie ordinaire (deuil, pertes d'emploi, déménagement, divorce, retraite, etc.) que le praticien voit arriver dans son cabinet, il en est que produit le processus thérapeutique et qui sont nécessaires à l'émancipation de la personne.

Elles s'annoncent d'entrée à travers des mots comme : « il faut que *ça* s'arrête », « je ne peux pas continuer comme *ça* ». *Ça*, ce sont les souffrances dans les relations, comme celles qu'on nomme toxiques. On en souffre, on ne peut pas s'en passer, *ça* se répète, comme des addictions, sauf qu'elles ne sont pas liées à une substance externe. *Ça* ce sont aussi les modes de comportement, auto-dévalorisation, échecs, plainte.

« Qu'est-ce qui vous empêche d'arrêter, de changer ? », ils répondent « Je n'y arrive pas, c'est plus fort que moi ! », ce dont atteste la répétition des souffrances et des comportements. Le leitmotiv « *C'est plus fort que moi !* » dit qu'il y a, à l'intérieur de ce moi, un pouvoir qui décide de ma vie, de mes relations, de mes échecs. Un capitaine caché tient la barre, il agit par des ressorts échappant au rationnel et poursuit son but, son besoin, quoi qu'il en coûte.

Les gens disent « je veux comprendre », le praticien sait que la séparation, le sevrage ne peuvent passer par l'explication, la pédagogie, quand il s'agit du pouvoir du capitaine.

**Des situations fréquentes** qui montrent de quoi il retourne.

.<sup>1</sup> Version écrite à partir des notes de M. Mey et de l'enregistrement de S. Freymuller que je remercie (LT).

### **Les séparations conjugales.**

Le consultant dit « Je veux me séparer de mon conjoint ». S'il s'agit de se séparer d'une personne, c'est affaire de juge et d'état civil. Sinon, quoi ? Plus étrange encore, il dit « je n'arrive pas à couper d'avec mon ex ».

Grand classique : à travers les conflits, les reproches, l'utilisation de l'enfant, il n'y a pas séparation. Elle est faite sur le papier pas dans la profondeur des cœurs.

La question pour le thérapeute est : de qui et de quoi le partenaire est-il le nom, quel est le scénario pour lequel il a été choisi et qui ne cesse de se répéter ? Affaire de casting, des rôles, un échec, une attente, un besoin jamais comblés peut-être parce qu'impossibles à satisfaire. La séparation à faire est d'avec une attente qui était là et d'un rôle qu'on a joué dans cette relation. L'expérience enseigne que faute de faire ce travail, l'histoire va se répéter. Se séparer des projections, des attentes, c'est en fait avoir plus de chances de rencontrer l'autre. S'il n'y a plus d'attentes dans un couple, c'est que chacun est présent à soi-même et à l'autre.

Quand le consultant annonce : « cette fois-ci, je voudrais que ça marche », il a perçu la répétition. Peut-être est-il prêt à aller y regarder.

### **Les dépressions anniversaire.**

La personne commence une période dépressive à un moment qui s'avère correspondre à la date anniversaire de la mort d'un père, d'une mère ou quand il atteint l'âge qu'avait son père quand il est mort ou qu'un de ses enfants atteint l'âge qu'il avait à la mort de sa mère. Etc.

Des moments qui parlent de deuil et de séparation. Le consultant a l'idée qu'il a fait son deuil. Il avait été triste, mais le travail fait apparaître qu'en réalité le deuil n'est pas fini, les émotions persistent, parfois avec une impressionnante présence

La personne est bien morte dans la réalité, mais l'espoir d'en être un jour aimé, reconnu, accepté, l'espoir d'une mère affectueuse, d'un père présent, etc., ne sont pas morts et restent actifs. La personne garde encore le faisceau des attentes non réalisées. Le deuil à faire est celui des attentes de l'enfant, des espoirs non comblés. Ces attentes non satisfaites nourrissent les relations habituelles du consultant où l'autre n'en est que la projection. On continue d'attendre ce qui ne peut plus être obtenu du parent disparu.

On noue des relations qu'on pense vraies sans savoir, ni l'un ni l'autre, qu'elles viennent en remplacement du ou des parents insatisfaisants. La loyauté familiale a l'effet paradoxal d'appeler des parents tout aussi insatisfaisants et comme de juste le partenaire devient à son tour insatisfaisant. Une relation où on attend la réalisation de ses attentes d'enfant est vouée à la souffrance et à l'incompréhension. On demande à l'autre ce qu'il n'a pas après l'avoir choisi pour cela et on lui reproche de ne pas l'avoir.

Le deuil à faire, plus que celui de la personne, est celui de ce qu'on n'a pas vécu et qu'on attendait encore. C'est renoncer à une promesse (cf. *La promesse de l'Aube* de R. Gary), se séparer d'une partie de soi restée en arrière, arrêtée dans sa vie affective. C'est devenir adulte.

### **Deux vignettes montrant la force du transfert**

Ophélie, 18 ans, est hantée par l'idée d'aller en Suisse pour un suicide assisté. Alice, sa thérapeute, qui habite dans le même quartier qu'elle à Marseille, l'aperçoit un jour, dans la rue, qui rit à gorge déployée avec ses amis de lycée. Alice est submergée par un désagréable « elle me ment ! Elle me ment ! ». Elle ne m'a jamais montré ça, avec moi elle est toujours misérable, elle se plaint, rien de va, elle pleure, tout est noir, elle me ment !

En séance, Ophélie amène le fait que, c'est très bizarre, dans sa vie, les adultes sont toujours persuadés qu'elle ment. Alice se rappelle qu'un jour où Ophélie se sentait mieux, plus tranquille, plus légère, elle lui a dit « oui mais ça je ne peux pas le dire à mes parents, que je vais mieux, parce qu'ils vont penser que j'ai menti tout le temps, en étant malheureuse ». (elle s'est racontée comme une enfant harcelée, bouc émissaire, scolarité

difficile, causant toujours de l'inquiétude à ses parents). Dire qu'elle va mieux serait trahir l'enfant qu'elle a été, l'enfant dont ils ont besoin pour une raison X : elle est devant le dilemme trahison ou loyauté. Quand Alice a été submergée par la pensée qu'elle ment, elle était prise dans le transfert, habitée par la mère (« mauvaise ») qu'Ophélie a projetée sur elle et elle a réagi comme telle, tout en pensant parler en son propre nom. Puissance du transfert.

Ophélie doit-elle renoncer à protéger ses parents en assumant d'être elle-même et de le dire ou continuer à leur mentir pour rester celle dont ils ont besoin ? Pouvoir de la loyauté.

Laure la thérapeute, en a ras le bol d'Emma sa consultante, qui ne prend rien et ne montre aucune gratification. Laure voit que les choses bougent en profondeur mais Emma, pourtant très assidue, ne dira jamais qu'elle va bien. Aller bien est une phrase interdite dans sa famille. Emma refuse que Laure, praticienne psychocorporelle, la touche. Laure ne sait plus quoi faire. En supervision, quand Laure dit à un moment donné : « de toutes façons avec la mère qu'elle a eue... », je lui renvoie « tu veux dire avec la mère que tu es... ». Laure marque un temps, un peu sonnée, puis elle dit, entrant totalement dans le fantôme de la mère d'Emma, « mais c'est interdit ! Il y a des mots qui sont interdits ».

Emma a 50 ans et encore six ans. On voit la puissance de l'imaginaire quand elle dit : « ma mère est comme ça » - un fantôme va l'entendre et ce serait la catastrophe - et Laure, notre collègue, en reprend le rôle sans s'en rendre compte.

Laure a incarné la loyauté familiale mais en même temps elle incarne autre chose. Elle est à la fois la mère qu'Emma a eue et en même temps la thérapeute. En surface, c'est la négation et l'opposition, en dessous, un travail que le niveau supérieur ne doit pas voir. Jusqu'au moment où ce qu'Emma vient faire pour elle puisse apparaître au grand jour, c'est-à-dire quand elle pourra assumer de « trahir ».

### Loyauté, séparation, renoncement

Ces exemples illustrent la **loyauté** qui attache au système familial, mais il est un aspect mal compris qui est la loyauté à l'enfant qu'on a été. Rester loyal signifie rester dans l'identité d'enfant souffrant, malheureux, souffre-douleur qui, quelque part, se pense même indispensable. Le fait qu'il aille mal, soit en difficulté, donne du souci, fait partie d'un système dont tout le monde est partie prenante. Si l'enfant ressent qu'il doit être tel pour avoir une place dans la maison, il le fait, même en s'amputant, en faisant taire ses propres besoins. Il le fait pour s'accorder au besoin des parents, s'en détacher serait les abandonner. Il s'adapte à eux pour les garder, parce qu'il en a besoin et doit pour cela les protéger, tenir compte de leurs limites, de leurs difficultés, de leurs peurs.

Ainsi s'établit un lien de dépendance très fort ancré dans l'imaginaire d'un besoin vital, dont témoignent, dans le travail, les manifestations organiques, viscérales, respiratoires, etc.

La loyauté s'exprime à travers un récit, le **roman familial**. Dans le roman familial, je suis un minable, un mal-aimé, un pervers etc. je crois que je suis ça, ce que je vis, ce que la vie m'a fait croire, que telle est ma nature. C'est l'identité forgée en tenant compte de tous ces éléments, mes besoins, mes failles, mes parents, les mythes familiaux. Une construction qui, le moment venu, appelle une déconstruction.

Loyauté et dépendance font corps. L'entrée en thérapie réactive inmanquablement la loyauté sous toutes ses formes, car si le consultant se libère de ce qui l'entrave, que vont devenir ses parents ? Pourront-ils vivre sans lui ? Il ne s'agit pas moins que de **trahir**.

Peut-il renoncer au pouvoir ainsi dévolu à l'enfant qu'il était ? La difficulté de la séparation tient à ce qu'elle ne peut se faire sans un **renoncement** à ce que la dépendance et la loyauté procuraient de pouvoir, d'appartenance et de sécurité, aussi paradoxal que cela paraisse de parler de pouvoir et de sécurité dans de telles situations.

Se défaire de cette identité de soi souffrante, entravée, aliénée, le chemin passe par la **séparation** d'avec la dépendance et le roman sur lequel elle s'appuie. Qu'on dise émancipation, processus d'individuation, processus thérapeutique ou devenir adulte, il s'agit de se séparer, de se sevrer d'une dépendance qui n'existe plus que dans l'imaginaire.

Le renoncement est lié au processus thérapeutique parce que l'attachement aux attentes ancrées dans un passé imaginaire gèle une partie des forces vivantes et qu'il est devenu nécessaire de les en libérer. Et pour en comprendre la difficulté, le thérapeute doit avoir à l'esprit une question : à quel pouvoir le consultant doit-il renoncer, dont il n'a pas conscience faible et impuissant comme il se sent. Mais il n'est que de voir les relations de pouvoir avec la famille, avec l'entourage dans lesquelles il est pris-prenant. Le renoncement signifie aussi renoncer à un pouvoir sur l'autre. On voit dans les couples comment les choses changent quand l'un des deux renonce à exercer un pouvoir sur l'autre.

Le passage du renoncement est un passage très particulier que vous connaissez pour l'avoir vécu et/ou pour l'avoir accompagné. Il plonge dans le vide, on ne sait plus qui on est, on n'a plus de repères, angoisse, terreur, profonde solitude. Passage toujours troublant pour les protagonistes.

Le consultant dit : « tout ça pour en arriver là, ne plus savoir où je suis »... à éventuellement faire un passage délirant pour redonner du sens à ce qu'il est en train de vivre. Et le thérapeute dit : « qu'est ce que je fais maintenant... combien de temps ça va durer... et sorti du cabinet, comment il va s'en tirer et qu'est ce qu'ils vont dire à la maison ? etc »

Les praticiens un peu verts craignent ce moment qu'ils nomment **décompensation**, un terme médical qui porte un sens négatif. En thérapie on parle d'une étape à considérer dans l'ensemble d'un mouvement en cours, qui bouleverse les équilibres tant bien que mal établis, les souffrances n'étant plus masquées par les adaptations et les symptômes.

Parfois à l'inverse le processus de renoncement se fait à bas bruit, sans grandes turbulences et on le constate à des détails apparemment triviaux comme un changement de signature.

Le passage par le vide, souvent déstabilisant pour le consultant, est très précieux, c'est un moment de **déconstruction**. Ce qui manquait, ce qu'on attendait, la reconnaissance, l'amour, la confiance, trouver enfin quelqu'un qui remplisse ce manque, cela s'efface. Surprise : ce qui manquait ne manque plus.

Les méditants disent que la **vacuité**, c'est quand il n'y a rien et que rien ne manque. Le passage du renoncement est le moment où vient à manquer, à s'effacer le sentiment si longtemps pesant du manque, de l'attente. Passage essentiel dans le processus du renoncement, c'est le moment où la séparation permet le travail de réparation. C'est comme si ces attentes, ce manque effacés, on enlevait le pansement mis sur une plaie jamais nettoyée pour enfin la soigner. Est réparateur ce qui est séparateur. On ne peut réparer sans enlever ce qui maintient la plaie ouverte, comme les attentes d'un passé qu'on aurait voulu différent.

### Le processus transformateur...

Laure, Alice ne sont pas satisfaites de leurs consultants, ils ne sont pas gratifiants... ça tourne en rond, elles s'ennuient... Jamais un mot sympa, quand on leur propose quelque chose, ils ne veulent pas. Mais ils viennent, quelque chose les fait venir, sans qu'ils puissent en dire autre chose que le ticket d'entrée qu'ils ont présenté. Simplement ils sont mus par une nécessité, parfois une urgence. Il y a donc un mouvement profond qui fait venir en thérapie. Il est ce qui pousse à grandir et à renoncer aux scénari anciens.

Mais comme il va vers le changement, il se heurte dans l'inconscient à la loyauté et au roman familial, il met en question les liens de la dépendance, il expose le consultant à être pris dans des sentiments de trahison, de déloyauté. Difficulté à deux étages : si je change je serai abandonné, si je change j'abandonne mes parents. D'où la résistance qui se manifeste par la réticence au travail et toutes les tentatives de dévoyer l'engagement du thérapeute.

Le mouvement qui amène en thérapie prend sa source dans la puissance de vie du consultant qui lui a permis de traverser toutes les épreuves et d'arriver jusque-là. Il n'y a pas d'âge pour grandir. Si quelqu'un consulte à 60 ans, c'est qu'il est prêt à déconstruire ce qui devient trop encombrant, même s'il ne saurait dire clairement quoi, sinon parfois « jusqu'ici je survivais, je voudrais vivre maintenant ! »

Tant que la personne vient, quelles que soient les apparences et ses tentatives d'en dissuader le praticien, elle est en route. La confiance que le praticien peut avoir dans ce processus est nécessaire pour que s'établisse pour le consultant le climat de sécurité qui lui permettra de traverser la séparation et le renoncement.

### La fureur de vivre...

Alors qu'**Arielle**, la praticienne, travaille habituellement de façon confiante, fluide et qu'elle perçoit beaucoup les choses, elle se sent en difficulté avec ce qu'elle appelle l'obsession de **Lucie**. Lucie se demande si elle n'a pas été abusée lorsqu'elle avait 6/7 ans, elle n'arrive pas à trouver une date, ne sait pas qui ça serait mais elle est hantée par cette idée et Arielle se retrouve à jouer la détective. Lucie la met dans la situation du « cold case investigator ».

Je demande à Arielle si elle a repéré des séquences où cette histoire revient. La dernière fois c'était lors d'un travail de régression (Arielle travaille beaucoup avec des états de régression intérieure).

Ça avançait pour Lucie, elle mettait à jour un schéma dont elle se libérait et tout à coup, elle arrête et se met à reparler du viol. Vers quoi était elle en train d'aller lors de ce travail intérieur pour qu'elle coupe et reprenne son refrain habituel ? Quel rôle joue cette histoire de viol dans son histoire ? Je repense au texte que j'ai écrit, « *Le souffle de la mort* »<sup>1</sup> où je parle des explorateurs de l'extrême et de viols. Arielle me dit alors que

Lucie est une grande fan des explorations de l'extrême à travers des pratiques à risque, sportives ou humanitaires. Quel est ce besoin d'aller à l'extrême ? Est-ce le besoin, vital dans sa répétition, de quoi qu'il en coûte. En ce moment quelque chose de l'Être, du Corps, de l'Âme dit : « Je suis vivant, quoi qu'il arrive, quoi que je vive, je suis vivant ».

Je formais l'hypothèse que Lucie, dans cette régression, était en train de se libérer d'un programme et d'aller vers quelque chose où elle serait dans la vie. Cela signifiait se couper, se séparer de l'expérience indicible de l'explosion du vivant face à un danger extrême. Devant ce choix elle a rebasculé vers le connu.

On croit souvent que les grandes expériences douloureuses, les grands traumatismes demandent l'oubli. Certains oublient, d'autres n'oublient pas. Des gens qui ont vécu de *telles* épreuves restent marqués à vie par un besoin de réactiver l'expérience peut-être initiatique d'avoir dû/pu choisir d'être vivant et pour cela de ressentir de nouveau *le souffle de la mort*.

La personne n'est pas morte, si elle est là, dans le cabinet du thérapeute, c'est une évidence. Et sans doute, si elle vient dans ce cabinet et raconte ça, c'est que pour elle, le choix a été de grandir. Effectivement « grandir », c'est se séparer aussi de ça, de ce moment du choix terrible : celui de vivre ou de mourir.

---

<sup>1</sup> Cf. La leçon de supervision n°2 sur [aetpr-psychotherapie.org](http://aetpr-psychotherapie.org).

## SEPARATION DANS LA RELATION THERAPEUTIQUE

Eliane Vaux-Fliegans

A chaque moment de sa vie, il est important de se sentir accueilli et protégé. Dans la relation thérapeutique, c'est l'alliance qui est fondamentale. Le thérapeute a à se laisser aimer en donnant de l'amour à un autre niveau à son client. Quand on s'est beaucoup aimé, on peut mieux se séparer.

Les signes annonciateurs de la fin de la thérapie :

- les rendez-vous deviennent irréguliers, c'est à dire que les délais entre chaque séance s'allongent.
- Les rendez-vous manqués
- le coût des séances pèse
- le consultant va mieux
- le thérapeute s'ennuie
- le thérapeute est content si le client annule
- le consultant ne donne plus de signe de vie. Dans ce cas, on ne parle pas de séparation mais de coupure. La coupure laisse toujours planer un doute.

La séparation est l'arrêt d'une relation. Il est important qu'elle soit parlée. Mettre des mots donne la possibilité d'échanger sur son vécu, son cheminement, son histoire, son vécu intérieur avant de se quitter.

Pour que la séparation prenne toute sa valeur, le thérapeute doit éviter de maintenir le consultant dans sa dépendance. Le thérapeute doit travailler son degré d'attachement avec son client.

De qui, de quoi dois-tu te séparer ?

C'est une question à la fois pour le consultant et le thérapeute.

Dire de quoi je veux me séparer pour pouvoir grandir. C'est une question fondamentale pour le consultant.

Ce qui est important pour le thérapeute pour bien se séparer, pour permettre la séparation, c'est de repérer, sentir ce que le consultant reproduit dans le lien avec lui.

La dernière séance laisse la place au consultant de dire merci, son ressenti, peut-être sa déception, tout ce qui s'anime en dedans de lui. Elle laisse aussi la place au thérapeute pour nommer ce qu'il a besoin de nommer.

Eclairage sur l'alliance thérapeutique.

L'alliance thérapeutique ne veut pas dire que cela se passe bien ; c'est le fait d'être en alliance avec la ressource de la personne. La perte de l'alliance se traduit pour le thérapeute par :

- une perte de sa liberté intérieure : « il faut que je fasse quelque chose pour mon client »
- être submergé par le malheur de son client.

## SEPARATIONS ET PERTES

Pascal Bollenbach

Une conséquence des séparations est la perte, la fin de quelque chose, de quelque chose de connu. La perte d'une sécurité, d'un attachement...

Les pertes provoquent un changement, une situation nouvelle, sans l'objet, ce qui entraîne nécessairement un processus de deuil

### **La dynamique des pertes**

Dans le cas de la perte, la séparation est actée, il s'agit d'une coupure franche. Parfois, une situation floue, de l'indécision, entretiennent la souffrance car le travail de deuil et de reconstruction ne peut pas démarrer. C'est le cas, par exemple, de crises conjugales qui n'aboutissent pas à une séparation.

### **Dans les relations humaines**

Quand il s'agit de personnes, l'une s'en va et l'autre reste. C'est avec celle qui reste que nous travaillons en général car celui qui a perdu quelque chose n'est pas celui qui a décidé la séparation. La perte est subie, le sujet est victime de la décision de l'autre ou du sort de la vie. Il est dans une position passive.

La personne qui part quitte quelque chose, ce n'est pas une perte dans la mesure où elle agit. Cela ne lui épargnera pas forcément la souffrance, mais l'intensité sera différente. Le fait d'être actrice de sa vie, elle pourra bouger avec sa souffrance plutôt que de s'installer dans le figement lié à la perte.

Cette observation concerne les relations franches, claires. Mes propos sont à nuancer dans des situations de rapports plus alambiqués dans lesquels la victime n'est pas forcément celle qui apparaît au premier plan.

### **Les pertes matérielles**

Elles entraînent des modifications, une diminution de confort, de sécurité.

On peut interroger l'attachement au matériel.

### **Les pertes d'emploi**

Un licenciement induit obligatoirement un changement, une perte de sécurité, de l'inconnu, ce qui met à l'épreuve l'équilibre d'un individu.

Souvent le licenciement éprouve la confiance en soi, même en cas de raison économique qui ne met pas franchement la compétence du sujet en question.

Le départ à la retraite est aussi la fin de quelque chose. S'il est souvent vécu comme une libération, il porte aussi avec lui la fin d'un statut, d'une vie sociale, d'une certaine jeunesse (nombreux sont ceux qui attendent avec impatience leur retraite. Leur cadeau de départ est le constat inébranlable qu'ils ont aussi l'âge de la retraite).

Remarque : une personne peut traverser un passage difficile en cas de changement d'emploi, décidé, mais dans ce cas il ne s'agit pas de perte car elle a pris la décision. Elle est donc dans une position d'acteur de sa vie.

### **Les pertes dans l'intégrité corporelle**

A travers une maladie, un accident, l'unité du corps, de ses fonctions, peut être modifiée. Cette réalité impose un travail de deuil avec toutes ses étapes.

L'étape de la colère est un point central. Vers qui tourner cette colère. Y-a-t'il un responsable ? En l'absence d'un bouc émissaire, le sujet risque d'orienter la colère contre lui-même.

## **Perte et finitude**

La perte évoque la fin de quelque chose.

Certaines personnes, en fonction de la fragilité de leur structure, vivent les pertes comme un cataclysme. Elles n'ont plus leur objet et le (leur) monde s'effondre.

La perte est par définition définitive. Souvent cependant un sujet peut rebondir, trouver une autre activité, un objet de remplacement.

Dans le cas de la mort, les solutions se limitent. Un être cher disparaît, la relation avec lui est terminée, en tout cas dans un mode courant.

Le sujet peut encore rebondir, en démarrant une relation avec une autre personne après une période de deuil.

Dans le cas de sa propre mort, c'est la fin...

## **Réflexion**

Après l'énumération de plusieurs situations de pertes, nous pouvons nous questionner sur toutes les peurs des conséquences de ces pertes puis sur le bénéfice à rester en souffrance dans la relation.

Parfois, sous la forme de la perte, la vie vient prendre la décision dont le sujet n'arrive pas à voir la nécessité ou qu'il n'arrive pas à assumer.

## **Le travail thérapeutique.**

La séparation par perte étant subie, il convient de travailler d'une part sur l'axe du deuil de la fin du statut antérieur.

Nous pouvons nous focaliser sur l'objet de la perte, la fonction qu'il avait dans la vie de l'individu. Un autre axe, plus dynamique, est de s'intéresser au processus. Comment le sujet gère le changement ? La vie est mouvement et il faut que le vieil homme meure pour que le nouveau puisse advenir. Le fait d'accepter le vide et le vertige qui peut prendre la personne, est une manière d'accepter au sens nietzschéen (la Vie est comme elle est) permet aussi au nouveau de prendre éventuellement une place et ainsi, sortir des situations répétitives.

J'ai évoqué plus haut l'étape de la colère dans le processus de deuil. Si elle fait partie du processus qui permet aussi la gestion des émotions emmagasinées, il faut être vigilant à ne pas l'alimenter.

## **Conclusion**

La notion de perte me fait penser en premier lieu à un déchirement, une séparation d'une partie vitale.

Parfois, il s'agit aussi de la perte d'un poids, d'une contrainte. Ce n'est probablement pas le premier aspect qui va apparaître au sujet, en tous cas celui qui consulte mais la perte pourra prendre une forme plus légère après un cheminement thérapeutique.

## SEPARATIONS DANS LA VIE PROFESSIONNELLE

Caroline Strebel

En septembre 2017, à l'issue de mes quatre années de formation à l'IFCC j'ai ouvert mon cabinet de psychopraticienne tout en conservant encore mes fonctions de professeur à l'Education Nationale à mi-temps. Quatre années plus tard, en septembre 2021, j'ai été radiée des cadres de la fonction publique après avoir signé ma rupture conventionnelle. Aujourd'hui, enfin libre de toutes entraves passées, je peux pleinement m'engager dans ce nouveau métier, engagement qui explique ma présence devant vous cet après-midi ainsi que le titre de mon intervention : Séparations dans la vie professionnelle.

Otto Rank, psychologue et psychanalyste autrichien du début du XX<sup>ème</sup> siècle, connu surtout pour son ouvrage sur le mythe de la naissance du héros, disait qu'en progressant dans l'existence, un individu recherche la différenciation, la croissance et la réalisation de son potentiel. Mais, ajoute-t-il, il y a un prix à payer.

Parce que notre vie professionnelle occupe une grande partie de notre existence, qu'elle fait partie de notre identité, de notre histoire de vie, elle est aussi un moyen, un lieu, par lequel et dans lequel nous pouvons nous réaliser, nous différencier, nous rencontrer nous-mêmes et apprendre à accueillir ce que nous sommes. Mais il y a un prix à payer : celui de la séparation et donc celui du renoncement.

Choix d'une orientation professionnelle, premier emploi, promotion, burn-out, malaise ou harcèlement au travail, licenciement, démission, chômage, reconversion, retraite, autant de situations, de possibilités, d'expérimenter la séparation dans la vie professionnelle.

Nous sommes donc amenés en tant que psychopraticien à accompagner des personnes confrontées à ces situations qui vont les toucher au plus profond de leur être parce que davantage subies ou redoutées que désirées ou choisies.

Je vous propose quelques éclairages sur certaines de ces situations pour faciliter votre entrée dans une réflexion autour de ce sous-thème. Je vais procéder de manière chronologique car la séparation accompagne toute notre existence professionnelle.

Première séparation qui va normalement dans l'ordre naturel des choses, mais qui peut s'avérer difficile pour certains adolescents de 17 - 18 ans, le choix d'une orientation professionnelle qui amène l'adolescent qui poursuit ses études à quitter le cadre connu et sécurisant du lycée et du cocon familial, pour passer dans un cadre inconnu regorgeant de possibilités, d'aventures, mais aussi d'imprévu et d'insécurité. L'adolescent oscille entre sa soif de liberté et d'aventure et sa peur de l'incontrôlé et du gouffre des incertitudes.

Victoria, jeune fille intelligente et de « bonne famille », excellente élève, est admise à la fois dans une très bonne université à Montréal et en hypokhâgne (classe prépa lettres) qui lui offrirait la possibilité d'entrée dans les grandes écoles françaises. Que choisir ? Elle est angoissée à l'idée de devoir faire un choix et de se tromper. Partir ne serait-ce pas fuir ? me demande Victoria. Pas facile à 17 ans d'aller vers un ailleurs, de se séparer du connu même quand il est étouffant. Derrière la peur de se tromper (comme s'il y avait un bon et un mauvais choix), se cache la peur de la séparation, la peur de grandir et de prendre la responsabilité de sa liberté. Comment oser se séparer de l'attente des parents et d'une loyauté qui la coupe d'elle-même et de ses aspirations profondes ? Comment accepter de vivre dans une certaine insécurité, accueillir l'incontrôlé, tout particulièrement après avoir vécu tant d'années dans un cocon surprotecteur. Comment faire confiance au mouvement de vie, qu'on s'inscrive dans un choix ou dans l'autre ?

Sybille, elle, a 26 ans et le choix elle la fait depuis maintenant plus de 5 ans. Mariée et maman d'une petite fille de 18 mois, elle exerce tout comme sa maman avant elle, le métier de professeur des écoles. Elle a toujours voulu exercer ce métier et rendre sa maman, formatrice des futurs professeurs des écoles, fière d'elle. Lorsqu'elle prend rendez-vous avec moi, Sybille m'annonce immédiatement qu'elle vient pour des raisons de difficultés au travail. Nouvellement nommée dans un quartier socialement défavorisé, elle est terrorisée par une classe de CE2 et paralysée par une directrice peu soutenante. Elle est en arrêt, incapable de retourner en cours. Elle se demande si elle ne s'est pas trompée et si elle ne devrait pas changer de métier.

Sybille ne vit pas ce à quoi elle s'attendait. Elle a beau appliqué ce qu'on lui a appris, être une bonne élève, dans ce contexte difficile, cela ne suffit pas. Se séparer est envisagé comme le seul recours pour aller mieux. Mais attendre de la séparation la possibilité d'aller mieux, n'est-ce pas accorder à cette séparation un pouvoir magique ? C'est alors la séparation qui agit et non l'être. Il s'agirait d'une séparation-fuite.

Sybille vient en thérapie. Elle cherche de l'aide pour ne plus subir. Elle prend conscience rapidement qu'elle admire et craint tout à la fois sa mère, qu'elle se voit, qu'elle se vit encore petite fille, notamment en face de la directrice de son école avec laquelle se rejoue sa relation avec sa mère. Elle découvre qu'elle est appelée à grandir, à se séparer de sa mère, de ses exigences, de ses limites et du modèle d'enseignante qu'elle représente, pour devenir un être à part entière, indépendant, et découvrir son être-enseignant. Au contact d'un climat de travail plus violent, elle découvre sa propre violence qui se cachait dans sa part d'ombre. Il s'agira ici de se séparer d'une image de soi trop lisse, celle de l'enfant sage qui ne se met jamais en colère.

Pauline a 46 ans. Son métier ça fait plus de 15 ans qu'elle l'exerce. Lorsqu'elle arrive dans mon cabinet, cela fait déjà un peu plus de 3 ans qu'elle est en burn-out. Épuisée, ce sont ses migraines qui dictent ses journées et, au départ, sa capacité à honorer nos rendez-vous. Enfant, très en demande affective, sa crainte de ne pas être aimée, d'être rejetée, l'a poussée très jeune à embrasser la carrière de son père pour se sentir plus proche de lui et le rendre fier d'elle. Son diplôme d'architecte en poche, elle intègre après quatre années d'expérience professionnelle, le cabinet d'architecte de son père. Malheureusement deux ans plus tard son père tombe gravement malade. Après le décès de son père, Pauline ne peut reprendre l'affaire. Elle va alors alterner chômage, chômage partiel et cdi, elle démissionnera d'un poste puis sera licenciée d'un autre car jugée trop lente. Très mal à l'aise dans son travail, elle ne supporte toutefois pas l'idée de ne plus travailler dans le secteur du bâtiment. Se séparer de ce secteur d'activité incarne pour elle l'échec ou l'incapacité, le rejet, elle se sentirait exclue, annulée, tant elle s'est impliquée affectivement dans ce métier. Rompre l'attachement semble impossible. Ce refus de se séparer va entraîner l'apparition de violents maux de tête. Son corps n'en peut plus. Son manque affectif et sa peur d'être rejetée, de ne pas être aimée, ont poussé Pauline à se nier elle-même en s'engageant dans une profession qui ne lui correspondait pas. Sa peur du rejet l'a poussée à être très exigeante vis-à-vis d'elle-même et des autres, à être dans un contrôle permanent d'elle-même, de ses proches, de ses pensées et de ses émotions, s'interdisant toute spontanéité et, de fait, toute vie.

La rupture du burn-out est à la fois subie par la personne, il s'impose à elle, il génère un effondrement dont il semble impossible de se relever. Mais il est aussi une fuite car il y a danger psychologique et/ou physique, et il s'agit donc aussi d'une volonté de survie, un besoin de s'échapper pour ne plus subir. Cette fuite permet d'échapper à ce qui l'empêche de vivre librement.

Il s'agira donc ici de se séparer d'une part de soi qui met en souffrance en exigeant de soi la perfection, de se détacher de ce qui serait attendu de nous, pour tendre à se satisfaire d'être simplement soi. Il s'agira aussi de renoncer à une attente affective d'enfant à l'égard du père.

Et puis, il y a ceux qui désirent se reconverter professionnellement. Ici, la personne souhaite se détacher de ce qui l'assujettit. La séparation devient une délivrance, même lorsque la personne doit se défaire d'une part d'elle. La séparation est envisagée comme un retour apaisé à une intégrité pleine et entière. La reconversion ici est une séparation-guérison. Toutefois lorsque se pose à un moment la question de la séparation effective, la non-connaissance de ce qui adviendra peut intervenir pour certaines personnes et notamment lorsqu'on se lance dans une activité libérale, comme un frein ou un empêchement à se séparer. Même si nous pouvons nous projeter, concevoir un avenir différent de ce qu'est notre présent, nous ne savons pas si nous allons réellement pouvoir le vivre, c'est-à-dire nous en donner les moyens et le supporter émotionnellement, et en vivre. En n'étant pas en capacité d'assumer notre part de responsabilité, peut-être parce que le désir en nous n'est pas encore assez fort, le mouvement de vie pas encore suffisamment moteur dans notre démarche, nous pouvons rester bloqués dans cette peur de l'inconnu, dans le doute. Nous demeurons alors dans la situation qui nous apparaît la plus confortable ou la moins difficile à affronter car, à défaut d'y trouver le bonheur, nous pensons contrôler ce que nous connaissons, nous pensons maîtriser notre environnement et notre cadre de vie.

Je pense ici à Christine, 47 ans. Lorsqu'elle vient pour la première fois dans mon cabinet elle est sans activité après avoir quitté un poste de simple employé dans un office de tourisme. Elle estimait ne pas être reconnue à sa juste valeur, accumulant les responsabilités tout en ne voyant pas sa rémunération augmenter. Fille de profs, sœur d'un haut fonctionnaire de l'Etat et femme de médecin, elle me partage son désir de s'installer en tant que masseuse après avoir découvert le massage sensitif. Totalement conquise par la méthode, elle avait suivi une formation, fait une étude de marché, tout était prêt pour qu'elle s'installe. Seul obstacle invoqué : je n'ai pas les moyens financiers de m'installer. L'opportunité de devenir directrice d'un office de tourisme se présentant, elle choisit de présenter sa candidature et d'accepter le poste. Aujourd'hui, elle travaille énormément mais l'envie de faire du massage sensitif ne l'a pas quittée. De quoi parle ce désir de reconversion ? Quelle partie d'elle-même dont elle est coupée, séparée, pourrait s'exprimer, s'épanouir dans cette reconversion ? De quoi n'arrive-t-elle pas à se séparer ? Christine lutte contre elle-même. Sa loyauté au discours parental et à leurs croyances est si forte qu'il lui est difficile d'y renoncer.

Il y a aussi ceux qui sont licenciés et qui connaissent une période plus ou moins longue de chômage : Lors d'un licenciement, si l'entreprise choisit de se séparer d'un collaborateur, ce dernier n'a lui d'autre choix que de renoncer à ce à quoi il tenait tant : son travail, son statut, ses pouvoirs, ses revenus, ses collègues, ses relations. Le salarié se retrouve seul. Comment vivre et accueillir toutes les étapes de cette séparation, identifier sa part de responsabilité, accepter et apprendre à faire sans, donner du sens et enfin se projeter à nouveau dans l'avenir ?

Enfin après 60 ans, nous aurons tous à vivre ce passage qui marque la fin de notre vie professionnelle, je parle bien sûr du départ à la retraite. Comme le deuil, ce passage est un processus de différenciation : nous ne sommes plus avec, mais seuls. Nous ne sommes plus un avec le travail mais devons faire un avec nous-mêmes. Le fait de passer du statut d'actif à celui d'inactif et peut-être bientôt à celui de dépendant – nécessitant un aidant – renvoie à la conscience de la mort à venir. Inactif, dépendant, ces qualificatifs comportent une idée d'inutilité, d'invisibilité. En franchissant le cap fatidique de la retraite, nous devons renoncer à un statut, à une reconnaissance, à un rythme, à des habitudes, à des relations, à certains avantages mais aussi à certaines contraintes. Ce passage peut se révéler suffisamment critique et anxiogène pour être pleinement considéré.

Je pense ici à Laurent qui prend son premier rendez-vous chez moi à quelques mois de son départ à la retraite. Chauffagiste et électricien, indépendant, patron de sa propre entreprise, son travail, son entreprise, c'est toute sa vie. Peu bavard, il n'en a pas moins tissé des liens avec sa clientèle qu'il voyait au moins une fois l'an pour l'entretien de leur chaudière. Et puis son travail et sa comptabilité dans son bureau à la maison, c'était un bon moyen pour ne pas être présent en famille et ne pas habiter sa place d'époux et de père. Être père, n'en n'ayant pas eu un lui-même, il ne savait ce que cela signifiait, il ne savait pas faire. Surinvesti dans son travail, absent de la maison et n'ayant pas construit de lien aimant et paisible avec sa femme et ses enfants, il redoute d'autant plus son départ à la retraite : « Qu'est-ce que je vais faire maintenant ? me dit-il. Je vais m'ennuyer ? Et puis, j'ai ma cheville qui me fait mal, je ne suis pas en bonne santé, qui va prendre soin de moi dans quelque temps ? Ma femme ? Elle s'occupe que de mon fils ! y'en a que pour lui ! » Laurent est triste. Ne trouvant pas sa place au sein de sa famille, dans son couple, se sentant exclu d'une relation mère-fils très fusionnelle, il ne sait plus avec qui se projeter, construire, imaginer une heure ou des années à vivre. La séparation vécue par la nécessité du temps qui passe et l'atteinte de l'âge de la retraite peut être difficile et douloureuse car elle fait émerger les blessures de l'enfance, et nous confronte à ce que nous avons construit pendant tant d'année dans le lien avec l'autre et avec cet autre en nous, que nous avons peut-être fuis tout au long de ces années de travail.

Ainsi à chaque âge de notre vie professionnelle la séparation peut être expérimentée. Les séparations subies ou choisies sont autant de possibilités, malgré la souffrance et l'angoisse qu'elles génèrent, d'entrer dans un cheminement à la découverte de soi, d'oser la différenciation, pour rencontrer cette autre part de nous dont nous sommes coupés, séparés. Bien sûr la séparation est un processus, qui peut prendre du temps, mais elle n'en demeure pas moins une opportunité.





## La Page des Lecteurs,

Marie Françoise Metthez nous partage un poème

### La Mélancolie

J'ai longtemps accroché mon vague à l'âme à la splendeur du soleil couchant.

Élitisme des orgueilleuses solitudes.

Je me suis laissée bercer par la poésie que la mélancolie inspire.

Fausse consolation.

Ah, la mélancolie, plante vénéneuse qui nous plonge dans la langueur et fait de la vie une rêverie illusoire.

Elle endort le mal être et nous tient sous son charme.

Elle déguise le désespoir, lui fait porter le loup en dentelle de la fête des masques du carnaval vénitien.

La grande pompe funèbre du décorum.

Quitter ces oripeaux, c'est mettre à nu la vieille dépression jusque-là indicible, manquer en mourir et cependant voir enfin la petite flamme qui dit je suis là.

Comme cette violette dont la force de vie s'est glissée entre deux pavés dans ma cour.

Violette de l'espérance pour tisser la trame d'une aube nouvelle à revêtir dans la lumière de Pâques.

(MF Metthez : extrait de Fragments T)

Cette page est la vôtre,

à vous de nous envoyer un article, un extrait de livre qui vous a plu,

une phrase qui vous interpelle ou une réflexion que vous avez envie de partager

Au revoir, au prochain bulletin

