

## Vu à la Télé ! La barbarie ordinaire

Par Guillaume FOUQUET, Gestalt-thérapeute à Colombes

La barbarie inonde nos écrans et s'infiltré dans nos représentations. Les informations en continue présentent les faits bruts, ressassent, et une nouvelle chassant l'autre, nivellent. La barbarie devient ordinaire. Beaucoup de réactions, peu d'expression des émotions. Les analystes et les experts se succèdent en les tenant au loin. Ils conjecturent. Les anticipations négatives sont les plus présentes.

Devant le poids des commentaires et le choc des images, chacun est témoin, ressent et est agi.

Après chaque drame collectif ou guerre, il est dit : « Plus jamais cela ! ». Les organisations collectives apparaissent impuissantes et critiquées. Les initiatives individuelles sont jugées naïves ou partisans et rejetées. Chacun poursuit des intérêts indistincts.

Comment rester individué, présent à soi et à l'autre dans ces drames ?

Comment font mes clients, clientes, face au chaos, à cet environnement anxiogène ? Que vivent-ils ? Comment, thérapeute, je suis auprès d'eux ? Que pouvons-nous voir, chacun, de notre manière d'être au monde ?

A partir d'une situation clinique, nous examinerons comment la barbarie vient briser le cycle de la vie, raviver des blessures, attaquer la relation à soi et à l'autre. Nous proposerons de reprendre la main sur la relation en s'appuyant sur l'identification de l'adversaire, les zones d'influence. En regardant là où ça tape, nous choisirons le vivant par le processus d'individuation (prendre conscience de sa personnalité en tant que moi en relation avec l'environnement) en espérant que notre transformation, à chacun, pourrait éclairer l'humanité par contagion.

### Marie et Léo

Marie et Léo racontent au couple de thérapeutes :

Léo : J'étais couché et j'ai entendu Marie pleurer dans le salon alors qu'elle regardait un documentaire. Puis, elle est entrée dans la chambre et je lui ai demandé, « Ça va ? ». Elle m'a répondu, « Ne t'en fais pas, dors ! ». Je me suis rendormi. Je ne sais toujours pas ce qui s'est passé. Je ne lui ai pas posé la question depuis. J'espère ne pas être à l'origine de ses pleurs.

Marie : Non, tout va bien.

Un silence s'installe. Nous demandons à Léo : Comment vous sentez-vous avec cette réponse ?

Léo : Je reste avec mon interrogation et mon inquiétude. Je ne me sens pas proche de Marie. Je ressens de la frustration.

Auriez-vous envie de savoir ce qui s'est passé pour Marie ? « Oui. ». Pourquoi ? « Cela me rassurerait de savoir que c'est le documentaire qui l'a fait pleurer et non pas moi. » Est-ce que vous souhaiteriez lui poser la question maintenant ?

Marie est d'accord pour dire pourquoi elle pleurait : je regardais un documentaire. J'ai vu toutes les horreurs qui se déroulent dans ce pays étranger. Voir les enfants martyrisés m'a fait pleurer. J'ai été horrifiée. Je me suis sentie comme eux. J'ai revécu les violences que j'ai subies. ... Cela n'a rien à voir avec Léo.

Nous explorons avec chacun d'eux ce qu'il vit là et ce que cela fait à leur couple.

Léo est soulagé de ne pas être à l'origine des pleurs. Marie voit qu'elle s'était comme retirée de la relation, emportée par son émotion.

Nous voyons réapparaître là un de leurs processus de couple. Léo est un homme costaud et fort. Affectueux, il ne dit pas toutes ses émotions. Il souhaite protéger Marie. Il a peur de s'approcher d'elle. Il vit qu'il pourrait être rejeté pour ne pas en faire assez. Pour Marie, elle a envie qu'il s'approche d'elle et, en même temps, si elle est surprise, elle a peur.

Dans son champ IV, Léo a été un enfant serviteur de sa mère, absente et isolée. Il était responsable de son petit frère. Il n'était jamais assez. Tout était objet de punition ou interdit.

Marie, déracinée de son pays d'origine et séparée de sa mère, a perdu brutalement le paradis de son enfance. Habitant chez son père, mise au service de sa belle-mère, écartée de ses demi-sœurs, elle a été violée de manière répétée par son père.

Leur mouvement l'un vers l'autre est souvent contrarié (impasses de contact) par leurs vécus antérieurs (dilemmes de contact). Mettre des mots sur leur mouvement vers l'autre et l'annoncer à l'autre, pour vérifier si l'autre peut l'accueillir, a contribué à fluidifier leur relation et renforcer leur confiance dans l'autre et en leur couple.

Ces actes barbares vus à la Télé sont ressentis douloureusement par Marie par empathie et en résonance avec son histoire personnelle. Lorsqu'elle ne partage pas sa détresse, elle reste seule. Elle ne voit pas l'attente de son compagnon et son inquiétude. Elle a du mal à se laisser approcher. Lui, il porte du rejet et pourrait se sentir responsable. L'intervention des thérapeutes rétablit la circulation entre eux. Leur relation ressort plus fluide et plus forte d'avoir mis des mots. Chacun a pu se définir dans ce partage, ainsi que leur couple. Ils mettent en place de nouveaux modes de relation.

### **La barbarie**

André Comte-Sponville (*L'amour*, 09/2008), nous propose (en résumé rapide) : Dans la relation, quand il n'y a pas l'amour, il y a les petites vertus (courtoisie, respect...). Quand il n'y a ni l'amour, ni les petites vertus, il y a le droit. Quand il n'y a ni l'amour, ni les petites vertus, ni le droit, il y a la barbarie.

La barbarie est le lieu de la confusion, de l'inarticulé, de ce qui n'est pas humain. L'acte barbare n'est pas fécond, il ne peut porter de fruit : il n'y a pas de rencontre. La barbarie avive l'horreur, l'effroi, l'impuissance, l'incompréhension, la peur de la destruction de soi, l'absence de recours, la solitude, le retrait.

Le poids du traumatisme de l'acte barbare circule entre les victimes, les témoins, le téléspectateur.

Il s'infiltré en chacun. Il active notre Ça. Il vient frapper nos valeurs, croyances et convictions intimes. Notre fonction personnalité (et notre matrice des représentations du champ) est mobilisée.

L'acte barbare vient rompre le cycle Vie/Mort/Vie. A l'instar des saisons, ce cycle fécond donne naissance, entraîne le déclin et la mort, incube et donne à nouveau naissance. L'acte barbare n'est pas de la même nature que la mort : la mort participe de la vie, du renouvellement, de la renaissance, de l'acceptation et de l'apaisement.

« Certaines [des cultures modernes] ne comprennent pas que Dame Mort est aimante, que la vie va être renouvelée par ses soins. Dans d'autres cultures, [...], qui veillent plus à enseigner ce qu'il en est de la roue de la vie et de la mort, Dame Mort vient envelopper les mourants, apaisant leur souffrance et les réconfortant. » « Plutôt qu'en faire un personnage négatif, ceux qui connaissent son cycle entier respectent ses largesses et ses leçons. » (Clarissa Pinkola Estès, 2008, page 195)

### **Identifier l'adversaire : le dézingueur**

Le déclencheur de la tristesse de Marie visionnant le documentaire est comme un adversaire invisible. Elle est saisie. Tout se noue. L'oppression est indistincte.

Elle nomme cette oppression : le dézingueur.

Pour Marie, le dézingueur surgit de l'extérieur (les actes barbares relatés dans le documentaire) et vient rejoindre le dézingueur intime : son vécu de violences, d'abus sexuels et d'abandon. Le dézingueur la coupe, temporairement, dans ses liens les plus étroits.

Le surgissement du dézingueur pourrait également la couper dans ses aptitudes.

« Pour les hommes, cela signifie que, tant que leur esprit se défend contre de vagues attaques [par exemple, l'ombre d'un homme causant la reviviscence d'un viol], leurs liens les plus étroits sont menacés, de même que leur aptitude à imaginer, à prévoir, à jouer, à apprendre et à tenir compte des besoins des autres. » (Bessel van der Kolk, Mars 2021, page 108.)

Dans leur relation de couple, lorsque surgit le dézingueur (la reviviscence), Marie pourrait se retirer temporairement de leur relation et Léo souffrir de ce retrait (leur reproduction croisée).

Nous proposons à Marie de prévenir Léo lorsque le dézingueur surgit afin de ne pas rester seule, trouver un soutien et, que Léo puisse comprendre ce qui est en train de se passer. En prévenant Léo, elle retrouve ses aptitudes et permet à Léo d'exercer les siennes.

Nommer ensemble le dézingueur donne forme à l'indistinct, pour l'identifier et en réduire la place. Cela permet de le voir et de laisser émerger autre chose (ici : la relation). Pour qu'il y ait un avant et un après dans le flux de la vie, retrouver le mouvement qui a été interrompu. C'est ce qui fait sens.

### **Les zones d'influence (inspiré des cercles d'influence de Stephen COVEY)**

Les zones d'influence constituent une proposition pour voir le champ organisme/environnement, à savoir : les interactions complexes entre soi, son milieu, l'autre, les situations, et leurs influences réciproques.

Définir les zones d'influence permet d'identifier ses capacités d'impact et de retrouver de la puissance au service de la relation à soi et aux autres.

La première zone d'influence, c'est soi-même. Je peux mettre de la conscience sur mon vécu, le nommer, en prendre la responsabilité et le choisir. Je choisis ma transformation et ma libération. Je peux mettre le dézingueur à sa juste place, pour accueillir plus de bon et de beau.

La deuxième zone d'influence, c'est moi et mes proches, avec un degré d'intimité variable. Conjoint, parents, enfants, amis, relations, collègues de travail, voisins, rencontres. Les échanges et partages sont directs, chacun ressent l'autre et est ressenti par lui. Ce que dit ou fait l'autre a un impact. Les influences sont réciproques et peuvent faire l'objet d'un partage ou non.

Marie et Léo, en travaillant sur leur couple, sont dans la deuxième zone d'influence.

Leurs impasses de contact et leurs reproductions croisées se disent dans cette zone d'influence.

La troisième zone d'influence est très large : c'est le monde. Pour y avoir une influence, je dois me faire apparaître et renouveler. Pour y avoir un impact, je dois développer des efforts, des stratégies, m'allier à d'autres, et voir que cela prend du temps sans pouvoir vraiment mesurer ou pouvoir m'attribuer le résultat de mes actions, s'il existe.

Marie est impactée par le documentaire. En retour, dans cette situation, elle n'a aucune influence ni sur ce qu'elle voit ni sur les auteurs des actes barbares. Elle n'a, sauf à se faire apparaître de manière militante, aucun biais pour influencer.

Ce n'est pas sous son contrôle.

Elle quitte l'impuissance, le découragement, en regardant ce que cela lui fait vivre (première zone) et en le confiant à d'autres (deuxième zone). Elle n'est plus seule et peut développer la relation avec son conjoint.

Chacun peut mettre le focus sur les zones 1 et 2, pour se transformer et développer la relation. Pour autant, se limiter à ces seules deux zones et renoncer à être présent dans la zone 3 serait faire la part belle à l'individualisme et au dézingueur qui nous dit, pour agir impunément : « Ici, il n'y a rien à voir ! Vous avez mieux à faire à régler les problèmes chez vous ! ».

Ma puissance (masculine, féminine) réside dans les zones 1 et 2, là où je peux voir mon impact et partager. Je m'y recentre pour repartir de plus belle. Voir le dézingueur de zone 3 qui envahit les zones 1 et 2, signaler sa présence, se dresser et dire, « Toi, tu ne passeras pas ! », c'est contribuer au monde.

Ce refus du toxique, dans le processus de contact entre l'organisme et l'environnement, prend place dans la phase « Mise en contact » : celle de l'engagement et du choix : « ... *le processus entre dans l'examen, le tri et le choix parmi les paramètres du processus en cours, les ressources, les risques, les contraintes de l'organisme et de l'environnement. C'est à cette étape que l'indésirable, le toxique, peuvent être écartés ; ...* » (Aliette DEFOORT, 2019, page 52)

### **Là où ça tape**

L'acte barbare subi, dont on est témoin ou que l'on visualise à la télévision, fait vivre l'horreur, l'effroi, l'impuissance, l'incompréhension, la peur de la destruction de soi, l'absence de recours, l'abandon, l'incommunicabilité, la perte de sens. Il s'infiltre dans nos représentations. Il fragmente le moi. Il y a la part de moi qui regarde, assis dans le canapé devant la télévision, dans une forme de cocon et, la part de moi qui ressent et cherche à se protéger de ce que je vois ou, qui se refuse à ressentir. Je suis à la fois protégé et exposé.

Tous les éléments constitutifs de l'événement à potentiel traumatique et de ses conséquences sont ici réunis.

Je peux choisir d'ignorer, de m'éloigner (je ne regarde plus la télévision). Pourtant, je sais que c'est là. C'est une forme d'évitement, de déni.

Je peux rester fasciné par ce que je vois. Je me fige dans un dilemme fascination/répulsion. Tout entre en moi. La frontière contact est grande ouverte.

Si je le peux, je reste à regarder, je laisse ouverte ma frontière contact pour ressentir et regarder ce que je traverse puis, devant le trop, je défléchis en dehors de moi. Je peux accepter mon impuissance. Je peux alors être présent à côté de la victime de l'acte barbare et conserver mon humanité.

Le thérapeute est aussi celui qui apprend à son client à défléchir le trop pour reprendre sa liberté et vivre ce qu'il est.

En vivant ce processus d'intériorisation de mon expérience et de création des représentations qui en découlent, je suis en mode MRC (Matrice des Représentations du Champ). La matrice génère et contient un triplet de représentations de Soi, de l'Autre, de la Relation qui les lie.

Marie pleure seule devant le documentaire. Elle a, en elle, par son vécu, une empreinte (micro-champ introjecté : MI) qui active des sensations, ressentis, éprouvés anciens. Ce qu'elle vit la met, temporairement, dans une impasse de contact : elle évite et ne peut communiquer avec Léo.

Regardons comment Marie évolue dans la situation. [Par référence au schéma « Destin des processus de contact actuels. Cas 1 : situation ne réveillant pas de MI. Cas 2 : Situation réveillant un MI menant dans l'impasse ». (Aliette DEFOORT, 2019, page 198)]

En mode Ça, du fonds indifférencié émerge une figure où il y a confusion entre la situation vue à la télévision et le vécu de Marie. Sa perception de la situation est déformée par son MI.

En mode Je (mode régulation), Marie surévalue les ressemblances entre ce qu'elle voit et son vécu. Il ressort qu'elle réussit cependant à rejeter une partie du toxique de ce qu'elle voit.

En mode moyen (accomplissement du contact), elle peine à dire et reprendre contact avec Léo. Il y a là reproduction, pas de nouveauté.

En mode MRC (processus d'assimilation), elle évolue d'une posture figée (solitude, abandon, évitement) au fait de pouvoir partager ce qu'elle a vécu (acceptation, accueil du soutien).

Au terme du processus, elle peut créer du nouveau avec Léo, donner du sens et retrouver de l'énergie.

Dans leur couple, une reproduction croisée s'est déployée. Leurs processus reproductifs ont pu être identifiés. Ils ont vu, avec l'aide des thérapeutes, leur impact sur leur relation de couple.

### **Choisir le vivant**

Léo est resté empêtré dans son silence et dans son questionnement, englué dans ce qu'il pourrait craindre. Envahie, Marie est restée, un temps, dans le silence de ce qu'elle vivait.

Leur relation a été contaminée par le dézingueur.

Léo et Marie connaissent le trésor de leur rencontre. Avec l'aide des thérapeutes, la situation a été désenchevêtrée. Des mots ont été posés par Léo et Marie. Ils se vus et reconnus dans ce qu'ils ont de profond, en eux-mêmes et dans leur relation. Et ils n'en ont pas eu peur. Ce qui était bloqué a pu à nouveau circuler. Leur danse de couple, un instant interrompue, a pu reprendre.

La cohérence s'est substituée à la confusion. Des mots ont effacé l'inarticulé. Chacun a repris son humanité. Le dézingueur qui s'était immiscé dans leur relation a été repoussé : « Cela ne nous appartient pas ! Je le rends au dézingueur. Nous le lui rendons. » La beauté de leur relation, leur amour, ont pu être célébrés.

En éclairant ce qui était enchevêtré, le thérapeute accompagne son client à voir ce qui lui appartient et ce qui ne lui appartient pas. En se recentrant, à l'aide de ses ressentis, le client peut peser ce qu'il choisit et ce qu'il repousse. Il peut aussi voir ce qui l'attire ou non et, dans ce mouvement, discerner les reproductions. Ressentir les affinités d'ambiance l'amène à prendre la responsabilité de l'endroit où il est, l'accepter, décider de ce vers quoi il décide d'aller et comment. Il peut, unifié, avec sa puissance retrouvée, défendre ses intérêts, dire ses désirs, dans le respect de l'autre (pour

l'approcher, le reconnaître, sans utiliser ce qu'il connaît de lui pour le repousser, voire chercher à le détruire) et, aussi, relâcher pour s'accueillir soi et recevoir l'autre (qui peut être l'amant.e), se donner à la relation (la relation amoureuse), et vivre ce qu'il y a de précieux dans celle-ci.

Dans ce travail, le client accède aux parts de lui qu'il ne visite pas ou plus, il les met à la lumière pour les contempler et décider ce qu'il va en faire.

Traverser ce processus, commencer à se respecter, c'est s'individuer, aller vers sa complétude.

*« La « plongée dans la nuit », c'est l'exploration des parties de soi clivées, désavouées, inconnues, indésirables, rejetées et bannies dans les divers mondes souterrains de la conscience... Le but de ce périple est de se réconcilier avec soi-même. Ce retour au bercail peut être étonnamment pénible, voire brutal. Avant de l'entamer, on doit d'abord convenir de ne rien exiler. »* (Stephen Cope, cité par Bessel van der Kolk, Mars 2021, page 175.)

## **Conclusion**

Rétablir le cycle Vie/Mort/Vie, c'est accompagner avec souplesse le mouvement de la vie en s'ouvrant à son individuation, en remettant le dézingueur à sa juste place, pour partager avec l'autre et laisser entrer en soi, et partager, la sagesse, l'abondance, la joie, l'amour.

Nous avons vu que le dézingueur contamine le soi, l'autre et la relation.

En faisant le choix du vivant, j'espère que le vivant soit, lui aussi, contaminant. Je peux (client.e et thérapeute), avec humilité, en porter la lumière et la propager.

*« D'un autre côté, je ne veux pas dire que le mal pur, le mal irrécupérable n'existe pas, car ce n'est pas le cas, mais, depuis toujours, il existe le sentiment mystique que tout travail d'individuation accompli par les êtres humains apporte un peu de lumière dans l'inconscient collectif de l'humanité, là où réside le prédateur [le dézingueur]. »* (Clarissa Pinkola Estès, 2008, page 97)

C'est de cette manière-là dont j'ai envie de contribuer au monde et que je souhaite partager.

## **Bibliographie :**

**Defoort**, Alette, *Des clés pour comprendre les impasses de nos vies*, Ma vie vue par la Gestalt-thérapie du lien, Alette Defoort éditions, mars 2019.

**Estès**, Pinkola Clarissa, *Femmes qui courent avec les loups*, Histoires et mythes de l'archétype de la femme sauvage, Le livre de poche, Grasset, édition 10, janvier 2008.

**Comte-Sponville**, André, *L'amour*, un cours en trois CD audio, Frémeaux & associés, septembre 2008.

**Van der Kolk**, Bessel, *Le corps n'oublie rien*, Le cerveau, l'esprit et le corps dans la guérison du traumatisme, Albin Michel, Mars 2021.