

# Qu'est-ce qui vous a sauvé la vie ?

## La bouteille à moitié pleine.

Quand quelqu'un a vécu des drames, a traversé une série d'épreuves, il importe qu'il sente que le soignant le croie, et qu'il compatisse à l'intensité de la détresse.

Qu'il s'agisse de l'insécurité de la misère financière, d'avoir eu faim et froid, de la peur, voire de la terreur devant des parents maltraitants, ou abuseurs, ou encore de la honte d'un rejet par l'école, l'entourage, à cause d'un exil ou d'une différence pas reconnue.

Pierre Delaunay, fondateur de « la Fédération des Ateliers de Psychanalyse » pose bien ce paradoxe qui n'était pas évident du temps de Freud : à la fois il affirme que s'occuper de la terreur ressentie par un enfant ou un adulte, cela relève du travail de la psychanalyse au même titre que s'occuper de l'angoisse, mais il affirme aussi que oser demander au patient *Qu'est-ce qui vous a sauvé la vie ?* est une question extrêmement utile.

Quand le patient est rassuré et voit que le soignant a bien voulu se rendre compte de ce qu'il s'est passé, il est précieux de valoriser ce qui lui a permis de tenir. De voir non seulement la bouteille à moitié vide, mais aussi la bouteille à moitié pleine. Ainsi il peut se reconnecter avec ses ressources propres, être fier d'avoir su très résilient, sans se « vautrer » dans une situation de victime.

## Se reconnecter avec ses oasis

Pour certains, ce sera le souvenir avec une grand-mère, un oncle, une nounou, un voisin chez qui on aura pu trouver refuge, ce seront des gnocchis partagés, des fruits ramassés en jardinant, des moments de refuge dans la lecture, la nature pour ceux qui avaient le droit de jouer dehors, la fratrie ou la bande de copains de son âge. Pour certains, ce sera un chien, un chat, pour certains qui auront vécu quasi enfermés dans une sorte de placard, ce sera le plaisir de l'évasion dans l'imaginaire.

Il importe de laisser le patient raconter ses oasis, avec les détails concrets, de saveur, de couleur, de lumière, de son. Je trouve que c'est un moment très touchant de partage, surtout quand quelquefois, le patient nous raconte un bon souvenir qui évoque quelque chose qui a été un oasis pour nous aussi. Nos yeux qui brillent en écoutant ces bons souvenirs valident la force que chacun peut tirer de ses moments partagés avec quelqu'un, fut-il un chien, ou de ces moments construits dans la solitude de l'imaginaire.

## Et les stratégies défensives engluantes ?

Mais dans ce qui a sauvé la vie, il n'y a pas toujours que de souvenirs « heureux ». Parfois l'enfant est dans une impuissance radicale, dans des rapports de force où il n'y a pas d'échappatoire, où il doit faire « alliance » avec l'adulte qui agresse. Il doit se raconter un sous-titrage, que « certes ce parent fait peur, mais que quand même, il est très fort, » que « ce parent demande des choses impossibles, mais que comme il est gentil ou comme il souffre, il a le droit de les demander... », etc. Il est amené à « pactiser avec le pire », comme si il fallait amadouer celui qui fait souffrir.

Ce qui est terrible, c'est que dans les graves traumatismes, l'intensité du ressenti, de l'affect est telle que l'enfant n'a que deux solutions. Ou il est attaché à ses sensations, qui réapparaissent « malgré lui » à tout moment, ou il s'anesthésie pour ne pas souffrir, s'organise un clivage où la part de lui qui a été agressé se met à part, comme dans une bulle.

Alors, plus tard, l'adulte lui aussi se fabriquera des stratégies pour surmonter ses épreuves.

Ou bien il cherchera des situations de conflits pour revivre ces moments d'intenses émotions. Il sera à la quête de partenaires qui veillent bien pour revivre le film de son enfance. (les enfants battus recherchant un conjoint où les scènes de ménage évoqueront les colères et les coups du parent d'autrefois.) Pour dire à nouveau « *même pas mal !!* ».

Ou bien, il se verra dans la toute puissance de celui qui pourra aider ce parent, se vivant comme celui qui va soigner, consoler, réparer ce parent. Winnicott a beaucoup étudié la pulsion « soignante » de l'enfant qui a envie de venir au secours de sa mère ou de son père défaillants.

Ou au contraire, il se mettra dans une bulle, anesthésié à ses propres sentiments ou à ceux de son entourage.

Même et surtout dans ces situations terribles, solliciter les « oasis » paisibles qui ont permis de tenir, qui « ont sauvé la vie » est alors utile pour soi et pour les autres.

## Au milieu de la tourmente, des souvenirs heureux

« Pendant que les parents boivent un coup, ma copine Ghislaine et moi, assises sur les marches de la maison, on discute, je lui raconte que mon père a été Empereur de Chine et ma copine elle me croit. » (extrait de *J'ai 5 ans et (souvenirs d'enfance)* éditions Solo ma non troppo)

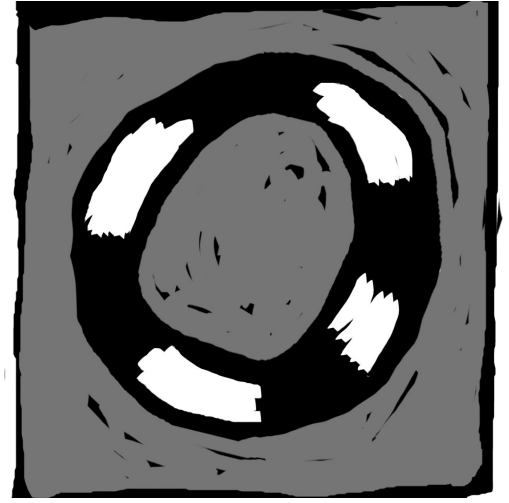
« La suspension éclaire la table, Pépé a allumé la radio, on boit du tilleul avec des petits gâteaux et on écoute *la famille Duraton*, je ne comprends pas tout, mais c'est bien. En plus, personne ne crie. » (extrait de *J'ai 5 ans et (souvenirs d'enfance)* éditions Solo ma non troppo)

« Je retenais le soleil par la cheville  
Quand il sortait de sa nuit :  
Ce fut le plus beau moment de mon enfance. »  
(Adonis, poète syrien dans *Mémoire du vent* éditions Gallimard)

Cordel\* écrit par Elisabeth Maurel-Arrighi, généraliste, psychanalyste, partage de savoirs en accès libre. Août 2015 Collectif Les outils du soin. [www.outilsdusoin.fr](http://www.outilsdusoin.fr)

Cordel N°6

outils psychanalytiques  
POUR LE SOIN



## Qu'est-ce qui vous a sauvé la vie ?

cordel : petit fascicule brésilien de poèmes ou écrits subversifs accrochés à une corde à linge et vendus dans les marchés

Calmann-Lévy

« A l'exemple de Kafka, il est possible à chacun de relâcher les liens tissés avec le pire, dans l'urgence de la survie. » Philippe Rétabert *De Freud à Kafka* ed.

Seuil

zenave dans *le livre de Pierre de Louise Lambrichs* a été pour moi extrêmement précieux. » Pierre Ca-

les enfants d'en prendre soin, de les aimer, cette espèce de don naturel qu'elles ont d'entourer m'a permis de survivre. La chaleur de ces femmes, j'avais trouvée là, grâce à elles, le minimum vital qui m'a confié à des nourrices. Et j'ai toujours pensé que je ne m'entendais pas avec mes parents. □ Ma mère riche, mais j'étais perdu, intérieurement malade, et j'ai vécu mon enfance en Algérie, dans une famille ment perturbé et j'en conserve encore les cicatrices. » D'après ce que je sais, j'ai été un enfant extrême-

ses stratégies

Du meilleur au pire, oser se retourner sur

Une analytante raconte :  
« l'ambiance, à la maison, était triste, mon père qui buvait sa paye, ma mère qui n'arrivait pas à joindre les deux bouts. Je croyais que c'était une sainte, que la pauvre, elle avait une vie très dure, que c'était mon père le méchant. Elle me racontait tous ses soucis, même ceux de sa vie intime ; moi, j'étais fière de sa « confiance » : je ne voyais pas qu'elle me ligotait dans son impuissance. Je l'écoutais, j'avais l'impression de l'aider, de la consoler. Maintenant, je sais bien écouter. Mais il faut que j'apprenne à m'écouter moi, à ne plus laisser prendre dans l'impuissance de l'autre. »

Quand un enfant a du se raconter, des choses terribles pour survivre, le soignant a à faire preuve de délicatesse et de clairvoyance. Il doit être suffisamment bienveillant pour aider le patient à voir et à formuler ses stratégies défensives.

Une clairvoyance  
bienveillante  
et sans jugement

