

Je peux me répéter que mon passé douloureux m'a marquée à jamais. Que les autres m'ont fait subir trop d'injustices, m'interdisant ainsi l'accès au bonheur. Que je suis condamnée à souffrir.

Mais à l'inverse je peux me dire que j'ai de la chance d'avoir traversé toutes ces épreuves, et d'être là, bien vivante. Dans ce passé impossible à oublier se trouvent non seulement ma souffrance, mais aussi les ressources et les désirs qui me permettront de construire une existence plus conforme à mes espoirs.

«L'essentiel n'est pas ce qu'on a fait de nous, mais ce que nous faisons de ce qu'on a fait de nous», remarque Norbert Apter en citant une pensée de Sartre. Psychologue à Genève, il organise régulièrement des stages sur le thème «Mon histoire et moi», dont le premier mérite est de permettre aux participants de se rendre compte que chacun trimbale dans les bagages de sa vie son lot de difficultés, de craintes et de regrets.

«Mon histoire est le terrain sur lequel je vais devoir vivre, poursuit Norbert Apter. Je peux regretter que ce terrain soit en pente, rêver d'un terrain plat qui se prêterait mieux à la construction. Mais c'est le seul terrain qui est à ma disposition et c'est là-dessus que je vais devoir édifier ma maison. En me mettant au travail, je me rendrai compte que c'est tout à fait réalisable. Songez aux Israéliens, quand ils ont décidé d'irriguer le désert. Cela paraissait impossible, et pourtant ils en ont fait une terre fertile.»

Piégés par le regret. Nous sommes souvent submergés de regrets concernant des choses qui ne se sont pas produites. Nous déplorons de ne pas avoir reçu davantage d'amour, de n'avoir pas eu plus de chances de nous affirmer et de réussir dans la vie. Et nous avons tendance à considérer nos échecs actuels comme la conséquence inéluctable des déboires subis dans le passé: une fatalité contre laquelle on ne peut pas grand-chose et qui ancre en nous le regret, l'amertume ou la révolte. Pourquoi ne parvenons-nous pas à nous détacher de ce passé qui nous a fait souffrir?

«Face à l'adversité, explique Norbert Apter, l'enfant a appris soit à baisser les bras, soit à se battre. A s'adapter ou à se rebeller. S'il s'adapte, il reçoit. S'il se rebelle, il affirme ses besoins. Ce n'est que plus tard qu'il apprend à s'ajuster à la vie et à se repositionner en fonction de données nouvelles. Cette évolution se produit à partir de l'ado-

Pour être heureux aujourd'hui, il faut avoir fait la paix avec hier. Le psychologue Norbert Apter suggère quelques pistes pour mieux conjuguer sa vie au présent.

psycho

Accepter mon histoire

— Marlyse Tschui

lescence. Mais certains ont du mal à se repositionner, ils refusent de lâcher leur passé, parce que ce qu'ils ont vécu est à leurs yeux trop douloureux, trop injuste. Ils se disent: «C'était si dur, je ne m'en remettra pas.» Ils se résignent parce qu'ils croient que rien ne peut changer et s'empêchent de voir les possibilités qui s'offrent à eux aujourd'hui. Ou alors, au contraire, ils ne cessent de lutter contre ce qui s'est produit autrefois, gardant en eux les frustrations et les attentes passées au lieu de reconnaître le présent.

«Or, il est vain de lutter contre le passé. Pour se réconcilier avec son histoire, pour l'accueillir et voir ce qu'on peut en tirer, il faut d'abord reconnaître que le passé est le passé. Il y a une forme de tendresse à développer envers notre passé nos défauts, nos faiblesses. Cela passe par «se pardonner», pas au sens religieux, mais littéral: «donner à travers». Qu'est-ce que je peux donner à ma vie, à moi-même, à travers tout ce qui s'est passé?»

Il ne faut pas oublier pour autant les aspects positifs du passé. Quelles que soient les épreuves traversées, nous y avons déployé une vitalité et des ressources que nous avons tendance à occulter et qui pourtant nous ont été et nous sont encore précieuses. Repérer ses atouts, c'est se donner la possibilité de se nourrir à des forces dont on a besoin dans sa vie actuelle.

«Certaines personnes ne parviennent pas à se détacher du passé parce qu'elles estiment qu'il a été meilleur que le présent, souligne Norbert Apter. Elles

ressentent une nostalgie à l'égard de ce qui ne sera plus, se disant: «C'était tellement beau que je ne le retrouverai pas.» Elles ont vécu leur enfance dans un cocon protecteur et n'arrivent pas à faire le deuil de certaines facilités. Aujourd'hui elles sont responsables de leur propre vie, elles ne disposent plus de ce filet de sécurité que leur offraient leurs parents. Pour elles, il s'agit d'arriver à faire leurs adieux à cette phase d'insouciance, d'affronter les difficultés de l'existence en s'offrant à elles-mêmes la sécurité et l'amitié, en trouvant d'autres épaules que celles de leurs parents pour s'y épancher et s'y appuyer.»

Les traditions néfastes. Lorsque nous croyons que notre vie ne peut pas changer, c'est que nous avons parfois repris, inconsciemment, certaines valeurs et croyances familiales. Si nos parents pensaient que «vivre, c'est lutter», nous avons pu intégrer cette conviction sans nous rendre compte qu'il est fatigant de lutter, et que ne pas lutter ce n'est pas forcément baisser les bras.

Norbert Apter raconte volontiers, pour illustrer ce processus, l'histoire suivante: «En compagnie d'une amie venue lui rendre visite, une femme prépare un pâté à la viande qu'elle coupe en deux avant de le glisser dans le four. «Pourquoi coupes-tu le pâté en deux?» l'interroge son amie. «Parce que j'ai toujours vu ma mère le faire. Mais au fond, je ne sais pas pourquoi.» La femme décide d'appeler sa mère pour lui demander les raisons de cette pratique, mais celle-ci répond qu'elle n'a

fait qu'imiter sa propre mère. Elle téléphone donc à sa grand-mère qui lui explique: «Nous étions douze à table, et le pâté était trop grand pour être posé entier dans le four; j'étais obligée de le couper en deux.» C'est ainsi qu'on reprend une habitude familiale sans se demander si elle est encore valable pour soi, dans le contexte actuel.

«On peut aussi prendre l'exemple de l'héritage, très important dans la symbolique familiale, commente le psychologue. Certaines personnes, lorsqu'elles font un héritage, gardent absolument tout, par loyauté, par fidélité ou par amour. Elles gardent même des objets qui ne leur plaisent pas, n'osant s'en débarrasser. D'autres au contraire

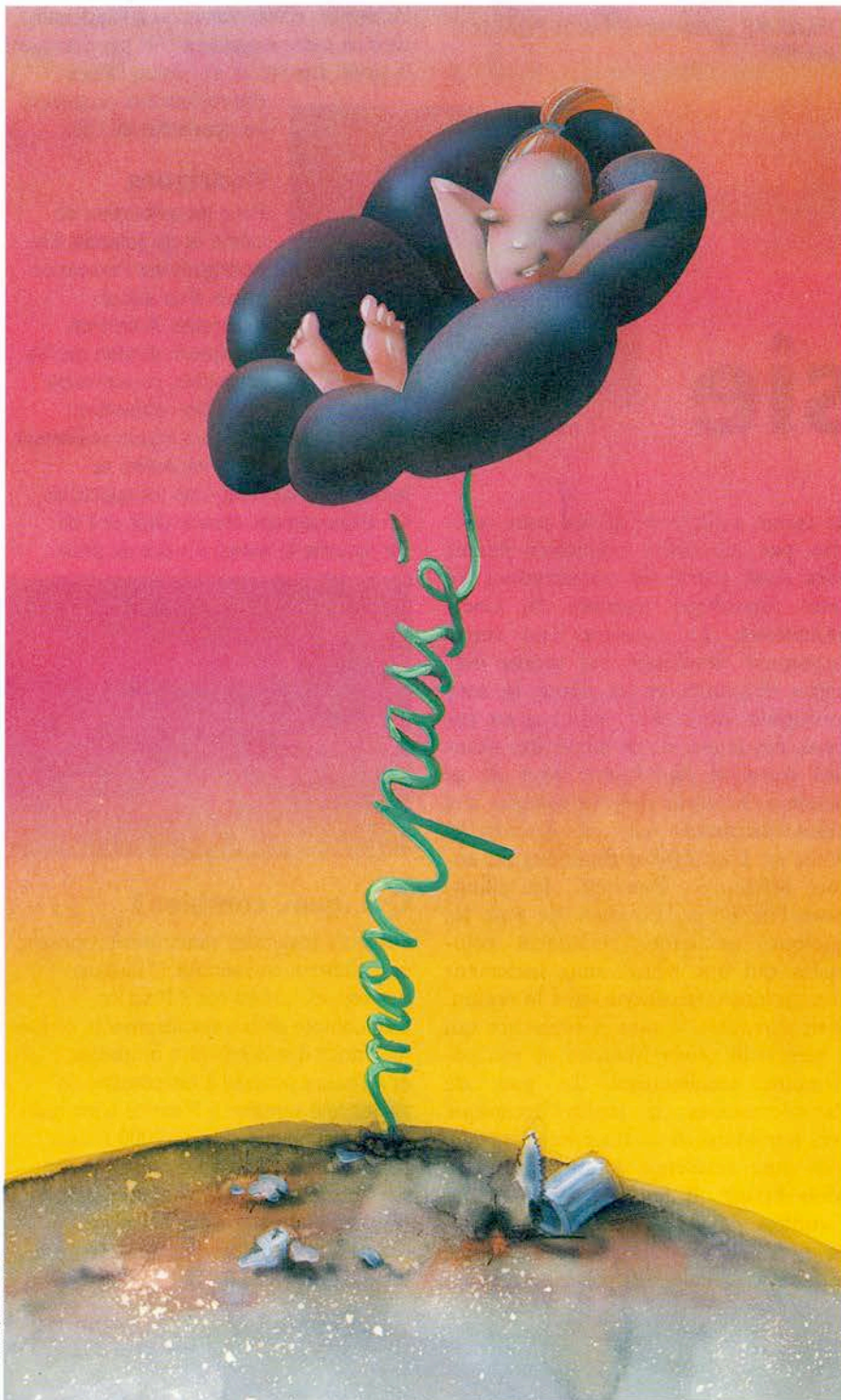
jettent tout, voulant faire place nette. Or, il serait plus juste de se demander ce qu'on souhaite garder parce que cela nous plaît ou peut nous être utile, et ce qu'on préfère jeter puisque cela ne nous convient pas.

» De la même manière, par rapport à ma famille, je peux m'interroger sur ce que je veux reprendre ou jeter de comportements, de valeurs. Et pour faire ce tri qui m'apportera la paix, il est important que je repère les

croyances, les secrets, les tabous, la honte et les souffrances qui constituent la part douloureuse de mon héritage familial, ainsi que la tendresse, la joie et les éléments vitaux reçus.

» Plus une douleur a été vive, plus il est ardu de s'en séparer, de la dépasser. Ce n'est pas lié à l'importance du traumatisme, mais à la complexité des émotions en jeu. Surmonter des traumatismes de guerre, par exemple, ce n'est pas facile, cela prend du temps.

«L'essentiel n'est pas ce qu'on a fait de nous, mais ce que nous faisons de ce qu'on a fait de nous.»



Pour y parvenir, j'ai besoin de reconnaître l'ampleur de ma souffrance, d'examiner la honte, la culpabilité ou la colère qui y sont rattachées. A moi de trouver comment soigner cette plaie, en lui accordant de la tendresse, de l'attention, en la considérant avec bienveillance. Il s'agit de l'accepter plutôt que de chercher à l'oublier, puis de découvrir quelles ressources je tire de mon expérience. Je ne suis pas obligé de rester dans la souffrance ni de lutter contre un problème du passé. Je peux utiliser mon passé de manière positive au lieu de l'utiliser contre moi. Cela me permettra de mieux vivre mon présent.

» J'entends souvent dire: «Ce n'est pas une vie, la vie qu'on vit.» Ou: «Si je recommençais ma vie, je la vivrais tout différemment.» Cela revient à dire que certaines choses ne sont plus possibles. Mais qu'est-ce qui m'empêche de les faire aboutir? N'y a-t-il pas moyen d'aller vers quelque chose qui me conviendrait mieux? Si je n'ai pas réalisé certains rêves et qu'ils ne me tentent plus aujourd'hui, ce n'est pas la peine d'avoir des regrets. Mais si j'en ai toujours envie, pourquoi ne pas les concrétiser? Il faut oser se réconcilier avec les plaisirs qu'on a eus, se donner le droit aux joies, aux libertés qu'on ne s'autorise plus. Plus jeune, j'aurais voulu faire de la musique? Partir sac au dos en Amérique latine? Il ne tient qu'à moi d'offrir à l'adulte que je suis les moyens de vivre ce dont j'ai été privé dans ma jeunesse. En me disant: «Je suis qui je suis, j'ai fait les choses à ma manière, pas très bien, mais rien n'est définitif. Je vais me réapproprier mon histoire.»

* Norbert Apter, Institut ODeF, rue de Lausanne 65, 1202 Genève, tél. (022) 741 16 00.