



Basta ! Ça suffit !

Resistance, solidarité et proposition d'expériences nouvelles

Comment, dans la société, s'opposer quand on subit des injustices ? Comment aider ceux qui les ont subi ou les subissent encore et n'ont pas eu, autrefois ou aujourd'hui, de témoins ou d'alliés ? A quelles conditions ces résistances peuvent-elles déboucher sur une nouvelle donne ? Des collectifs se sont constitués autour de ce « basta ».

Par exemple, Noelle Vincensini, résistante, déportée à Ravensbrück, a cofondé en Corse en 1985 avec des amis une association anti-raciste : Ava Basta. Son livre « Le morceau de sucre et autres souvenirs » écrit dans son vieil âge montre comment pendant l'occupation, puis en déportation, résister et être solidaire ont été un même mouvement. Et comment cela permis ensuite d'autres combats. « Un morceau de sucre, à lui seul, peut contenir tout cela... une histoire entière de solidarité, d'abnégation, de fraternité, de résistance. Il peut avoir été un élixir de vie. Il peut aussi contenir tout ce qui, pour la vie, demeurera l'antidote à l'avalissement, la douleur, la barbarie et la mort. Il est aujourd'hui le témoin, celui qui porte en lui la réalité des faits advenus. Il est aussi désormais le témoin que l'on transmettra. »

Plus récemment, par exemple, **Basta!** un journal en ligne propose des investigations et des analyses pour dénoncer des problématiques sociales, environnementales et politiques et aussi relate des expériences ou des collectifs mettent en œuvre des expériences nouvelles, participatives, solidaires pour faire face aux enjeux actuels.

« Je suis un jean-foutre, j'aurais dû répondre ! Pas de quoi manger du pain ! quoi faire ? plier l'échine, dire merci. Mais c'était surtout l'enragement de cette paie désastreuse, la révolte de la faim, contre le chômage et les amendes. »

Emile Zola, *Germinal*

« Il est rentré et il a essayé d'ouvrir la porte, mais j'avais tout verrouillé. Il a tapé contre les murs, contre les fenêtres, il a crié. Moi je lui ai dit à travers la porte de ne plus jamais revenir. Il m'a demandé, plus jamais ? Et j'ai répété plus jamais. Et j'ai répété, Plus jamais. Il a pleuré, mais je me suis dit tu ne cèdes pas. Tu ne cèdes pas. C'est fini de céder. »

Edouard Louis, *Combats et métamorphoses d'une femme*

Ainsi qu'une fenêtre, j'ouvre sur ce que je veux
j'ouvre sur la rose de Perse qui grimpe
La clôture de fer.

Mahmoud Darwich

Cordel écrit par Elisabeth Maurel-Arrighi, psychanalyste, avec Rochelle Monnier Moricet, professeure de lettres en lien avec l'épisode 35 de la vidéo de la chaîne *Psychanalyse et marionnettes* : « Basta! ça suffit! » www.outilsdusoin.fr
Cordel 77 juillet 2022

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

Pour oser s'opposer, sans être sidéré par la peur, ou débordé par la rage, l'adulte a besoin d'avoir pu compter enfant sur le soutien de ses parents. Le psychanalyste Philippe Réfabert éclaircira cette question : « Comment s'articulent chez l'enfant et la mère les notions d'affrontement, de haine et de désir de liberté ? Dans le processus de maturation de l'enfant, il est très important qu'une mère « suffisamment bonne » selon les mots de Winnicott (acceptable, « portable ») accepte d'être l'objet de la haine de l'enfant. Il est fondamental pour un enfant de pouvoir affecter sa mère, de pouvoir lui « rentrer dedans ». À cette condition, l'enfant (l'enfant qui ne parle pas encore) en constatant que sa mère reste vivante et bienveillante, peut intégrer lui-même sa violence. C'est en éprouvant la survie de sa mère à ses fantasmes destructeurs qu'il peut se sentir bon, généreux et séparé. Parce qu'il a pu « intégrer » (intégrer à l'intérieur de soi) le côté généreux d'une Mère qui s'est laissée affecter sans exercer de représailles. »

Comment faire quand cela a manqué dans l'enfance parce que le parent était trop entravé dans ses propres traumatismes ? Philippe Réfabert propose de considérer justement la psychanalyse sous l'angle de « la clinique du témoignage ». A la fois voir et témoigner de ce qui s'est passé autrefois et aussi, et surtout, accepter de se laisser affecter par son analysant, oser ressentir des émotions négatives, quitter à « répéter le crime », selon les mots de Sandor Ferenczi, mais cette fois-là en le reconnaissant.

La peur des représailles, La nécessité d'un témoin et d'alliés

Basta ! ça suffit ! Comment poser des limites ?

Dans les situations de conflit, certaines personnes savent se protéger ou protéger les autres, et d'autres ne le savent pas. Certaines savent poser des limites et d'autres pas. Pourquoi ? ?

Jouer et faire bord, dans le développement « sécuritaire » d'un enfant

Le psychanalyste Philippe Réfabert a une formulation très heureuse pour parler du rôle des parents ou des thérapeutes : jouer ET faire bord. Le mot « jouer » évoque la créativité, l'imaginaire, la liberté, Mais l'associer à « faire bord », c'est poser des limites qui protègent, qui contiennent par exemple comme un berceau, une enveloppe. Quand « tout se passe bien » dans une famille, l'apprentissage de l'agressivité se fait tranquillement. Savoir prendre sa place et se défendre s'expérimentent dans les actes de la vie quotidienne (les repas, l'habillage, le rangement, l'heure du coucher...) A condition que les parents sachent être paisibles, supportent les refus, l'agressivité de l'enfant, sans en avoir peur. Le psychanalyste Donald Winnicott précise que « le rôle des parents est de survivre à la haine de leur enfant ». Alors, l'enfant qui aura expérimenté une fermeté bienveillante pourra exercer sa propre agressivité pour se défendre et se relier doucement avec les autres. Il pourra conduire sa vie, et aussi savoir poser des limites.

Le trauma, la terreur, la paralysie

Mais il est des situations familiales, ou sociales, au travail par exemple, ou dans des institutions, ou en politique de violence, d'abus de pouvoir, d'omerta, de loi du silence contre lesquelles il est très difficile de s'opposer.

S'il s'agit d'un petit enfant, il peut être face à des adultes qui ont eux-mêmes des traumatismes non résolus. Il va devoir organiser des stratégies de survie, de mise en sourdine de ses besoins, de ses appels, de ses révoltes pour éviter des représailles. C'est la « sidération » dont parle Sandor Ferenczi, le « figement traumatique » dont parle Peter Levine quand on ne peut ni combattre, ni fuir. Plus tard, cet enfant pourra osciller entre une agressivité refoulée, une trop grande « gentillesse » et des accès de colère incontrôlée.

Quand ces situations de violence concernent un adulte, il peut en rester ou terrifié et paralysé ou devenir lui-même terrorisant dans un mouvement d'« identification à l'agresseur » comme le décrit Sandor Ferenczi. S'il n'a pas vécu autrefois trop de moments de paralysie et de sentiment de solitude effroyable, alors il pourra tenter de chercher des alliés.

Les quiproquos du transgénérationnel ou les jeux de miroirs déformants

Quand un enfant aura vécu un climat traumatique de peur, il ou elle pourra revivre à l'âge adulte ces climats de peur dans les situations de conflit professionnel par exemple, mais aussi avec sa famille, ses amis, ses propres enfants. Il ou elle pourra voir un despotisme derrière des demandes banales de l'enfant, mal y réagir, et ensuite provoquer en boomerang des réactions de peur chez son enfant.

Ce sont les effets de miroirs, où parfois le miroir est déformant. Le parent par exemple croit s'adresser à un enfant, mais en vrai on s'adresse à un ancêtre traumatisé et traumatisant. Un peu comme dans un jeu de billard, où les boules mises en mouvement s'entrechoquent en ricochet.

Alors, « le basta, ça suffit » adressé à l'enfant n'est pas adapté, ce n'est qu'une affirmation d'énervement qui ne prend pas en compte les besoins de l'enfant.

Que faire pour apprendre à poser des limites, quand on n'a pas appris ?

D'abord, trouver ou retrouver une sécurité, déminer ces effets de terreur quand ils existent. C'est le rôle des parents si l'enfant a été face à un trauma extérieur, ou de proches et de thérapeutes quand l'adulte ressent qu'il ou elle est encore dans les peurs d'autrefois.

Malheureusement le cadre est souvent compris comme un lieu de punition et de frustration. Au contraire, le thérapeute a à penser le cadre comme un espace qui protège, qui contient, sur lequel on peut s'adosser dans une ambiance bienveillante sans jugement. Le cadre aide le professionnel à être à la fois dans la bonne distance et dans la bonne proximité.

Pour aider à construire des limites, il est aussi précieux de proposer de prendre appui sur ses sensations, sur le corps, le mouvement, le souffle, voire d'engager à faire des activités qui sollicitent le corps. Car le corps a gardé le souvenir des sensations certes traumatiques, mais aussi réconfortantes.

Ensuite il s'agit d'expérimenter les conflits. Dans la relation avec le thérapeute, dans le transfert, à condition que le thérapeute supporte l'agressivité de son patient. Et aussi dans des lieux comme le psychodrame, le théâtre forum, où le patient peut mettre en scène les situations traumatiques et la révolte nécessaire. Le recours aux alliés, l'appui du collectif est alors très utile, association de personnes victimes de violences, syndicats etc. Quand la difficulté à dire « basta ! » est liée à des problèmes de rapports de forces sociaux ou politiques, le rôle du thérapeute est aussi de nommer le contexte social, d'oser formuler des mots comme injustice, inégalité, discrimination.

Alors, que ce soit dans le cercle restreint de la vie personnelle ou dans la société, savoir dire « basta ! », cela protège, cela ne ferme pas, au contraire cela ouvre des possibles.