

« Tout le monde n'habite pas le monde de la même façon » **Jean-Paul Dubois** 2019 ed de l'olivier

« J'ai eu des abris. Le premier fut un cerisier dans le jardin de Bourg-la Reine. Enorme. J'y passais des journées entières. J'avais accroché un panier au bout d'une ficelle, et ma mère y déposait mon déjeuner. Elle devenait ma complice, c'était rare, tout le pouvoir de cet arbre se fichait des humeurs paternelles et ne soumettait qu'aux saisons. »

Gérard Garouste dans *L'intranquille* (où il retrace sa vie de peintre au milieu d'un parcours de vie traumatique émaillé de beaucoup de séjours en hôpital psychiatrique)

« Le monde change et pour toujours, parce que vous aimez une personne, vous êtes à la fois plus fort et plus vulnérable, plus libre et plus lié. Libre paradoxalement, parce que maintenant vous avez un foyer, les bras de votre amant »

James Baldwin : *Le diable a à faire*

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



Avoir ou non un abri ?

La maison, l'abri du dedans pour aller dans les aventures de la vie

La maison abrite la rêverie, la maison protège le rêveur, la maison nous permet de rêver en paix.

L'oiseau construirait-il son nid s'il n'avait son instinct de confiance au monde ?

La maison maintient l'homme à travers les orages du ciel et les orages de la vie.

La maison-nid n'est jamais jeune. On pourrait dire qu'elle est le lieu naturel de la fonction d'habiter. On y revient ou rêve d'y revenir comme l'oiseau revient au nid, comme l'agneau revient au bercail.

Ce signe du retour marque d'innombrables rêveries car les retours humains se font sur le grand rythme de la vie humaine, rythme qui franchit des années, qui lutte par le rêve contre toutes les absences.

La psychanalyse vient en aide à des inconscients délogés, des inconscients brutalement et insidieusement délogés.

Mais [paradoxalement] la psychanalyse met plutôt l'être en mouvement qu'au repos. Elle appelle l'être à vivre à l'extérieur des gîtes de l'inconscient, à entrer dans les aventures de la vie, à sortir de soi. Il faut donner un destin de dehors à l'être du dedans

Gaston Bachelard dans *La poétique de l'espace* ed PUF 1957-2020

Cordel écrit par Elisabeth Maurel-Arrighi, psychanalyste, avec Rochelle Monnier Moricet, professeure de lettres, en lien avec l'épisode 36 de la vidéo de la chaîne *Psychanalyse et marionnettes* : « Avoir ou non un abri » www.outilsdusoin.fr Cordel 79 Collectif Outils du soin Novembre 2022

Une hospitalité en ricochet pour construire son abri

L'hospitalité, c'est une histoire en miroir, en ricochet. En français, c'est le même mot, l'hôte, qui désigne aussi bien celui qui accueille que celui qui est accueilli. Comme si chacun bénéficiait de cette ouverture.

Le tout-petit a besoin de l'hospitalité de ses parents, et en même temps, en prenant soin de leur enfant, les parents peuvent éprouver le plaisir de l'hospitalité, voire se consoler d'avoir été éventuellement mal accueillis. Mais parfois l'hospitalité est difficile à inventer, quand on n'en a pas bénéficié enfant. Alors, c'est le rôle du thérapeute d'accueillir l'enfant qui est dans le patient pour qu'ensuite ce dernier se mette lui-même à l'écoute de l'enfant qu'il a été.

En offrant l'hospitalité à l'enfant qu'on a été, avec ses émotions, ses sensations, son ressenti parfois de peur, de colère, de chagrin et aussi de joie, de puissance, de créativité, de jeu, d'envie de partage et de lien, alors on construit son abri.

Avoir ou non un abri ?

Comment trouver une maison, un refuge, quand cet abri est ou a été endommagé ? Comment le réparer et l'habiter ? Et comment faire quand on a été chassé de chez soi ? Cela concerne à la fois la réalité psychique, et la réalité concrète.

Les enfants « mal accueillis »

Parfois, l'absence d'abri, cela commence très tôt. Le psychanalyste Sandor Ferenczi évoque le terme « d'enfants mal accueillis » dès la naissance. C'est ce qu'il a constaté quand des patients répètent des situations compliquées d'accidents, de conflits, de mises en danger. Soit parce que leurs parents étaient eux-mêmes trop perturbés par leurs propres traumatismes pour être disponibles, soit que les circonstances extérieures, économiques, politiques, la guerre, l'exil etc avaient mis la famille dans l'insécurité.

En quelque sorte, des enfants chassés du nid, ou n'ayant reçu qu'un semblant d'abri. Pour ces personnes, une partie d'elles-mêmes peut se croire protégée, en sécurité, alors que leur abri n'est que précaire. Elles « font avec », parce qu'elles n'ont jamais connu autre chose, ou parce qu'elles se sentent paralysées et n'ont pas de quoi construire autre chose, ou enfin parce qu'elles ont essayé de demander trop longtemps, en vain, de l'aide.

Comment réparer ? se construire ? trouver une sécurité intérieure ?

Certaines personnes inventent des solutions, développent des stratégies : se réfugier enfant dans un cerisier comme le peintre Gérard Garouste, aller jouer chez des voisins, se réfugier dans les livres... Parfois, souvent, cela ne suffit pas. Pour restaurer sa maison, sa sécurité intérieure, on peut alors demander de l'aide à des psychothérapeutes. Pour Peter Levine, il s'agit non pas de revivre le trauma, mais de « renégocier le trauma ». Pour cela, il y a trois outils qui fonctionnent ensemble : l'appui sur les sensations du corps, le lien avec le thérapeute et l'appui sur les images, sur l'imaginaire. La psychanalyste Gisela Pankow a beaucoup étudié la façon dont les patients habitent leur corps. Dans les cas extrêmes, ils peuvent être chassés de leur corps, s'évader loin de leur corps, comme le relatent par exemple les récits des prisonniers rescapés des camps. Pour d'autres patients, en très grande difficulté psychique, leur difficulté est, notamment, de ne pas savoir faire la différence entre une partie de son corps et la totalité.

Dans les situations de trauma, pour Peter Levine, le corps peut être gravement impacté mais en même temps le corps peut être utilisé pour dissiper le trauma. Quand la personne est prise dans un trauma grave, elle est figée. L'énergie de son corps n'a pas pu être utilisée pour fuir ou combattre, et tourne en boucle en paralysie, en terreur, en rage. Dans ces cas-là, proposer au patient de se connecter à la fois avec des images et des sensations, de développer la conscience de son corps peut lui permettre de retrouver l'énergie pour agir et se connecter avec l'autre.

La nécessité d'un témoin, le lien avec l'autre comme un abri, et la capacité d'être seul

La question de la solitude, du manque d'abri, de couverture se pose d'autant plus si il y a eu « un meurtre d'âme » où l'agresseur et l'entourage font « comme si de rien n'était », selon les mots de Philippe Réfabert. Et où il est même dénié à l'enfant d'être son propre témoin (on lui refuse le droit de croire à ses propres sensations).

Le psychanalyste Donald Winnicott a abordé cette question du refuge en analysant ce que recouvre la capacité d'être seul grâce au lien avec un autre : « Au tout début, il faut être deux pour être seul. La maturité et la capacité d'être seul impliquent que l'enfant a eu la chance, grâce à des soins maternels suffisamment bons, d'édifier sa confiance en un environnement favorable. L'individu devenu mature sait ainsi protéger son noyau de solitude sans rompre le contact ni avec lui-même, ni avec les autres. »

C'est ce que les thérapeutes essaient de proposer à leurs patients : être deux pour guérir de l'isolement et du vide intérieur, surtout si un meurtre d'âme les a coupés de leur ressenti. Être deux, c'est aussi ce qu'offre parfois la vie quand il y a une rencontre amoureuse forte.

Un cadre concret où se sentir en sécurité

Mais pour qui n'ont pas d'abri solide, ce n'est pas que psychique. Cela concerne toutes les personnes qui sont expulsées, SDF, migrant.es, dormant sous des tentes dans la rue, qui pâtissent des inégalités sociales, des guerres, des exils. Tous ceux qui vivent dans le mal-logement, dans des quartiers parfois lointains et oubliés. C'est le rôle des thérapeutes de nommer la légitimité d'un abri.

Cette réalité sociale constitue un traumatisme et concerne aussi les psychanalystes. C'est en sortant de l'expérience terrible d'avoir été enfermé dans un camp de concentration que le psychanalyste Bruno Bettelheim a décidé de créer un lieu de soin pour enfants en grande difficulté psychique, « un lieu pour renaître ». Il a proposé un cadre dans lequel comptent d'une part les détails, l'architecture, et d'autre part l'ambiance et la solidarité soignants-patients.

Un camp de base pour aller à la rencontre du monde

L'expérience de la sécurité, c'est aussi et d'abord d'une certaine manière pouvoir et savoir prendre soin de l'enfant qu'on a été, écouter ses émotions d'autrefois, ses tristesses, ses colères, ses peurs, mais aussi ses rêves. Se connecter avec l'enfant qu'on a été, le rassurer, cela ouvre la curiosité et donne de l'élan pour agir. Ceux qui ont pu interioriser un abri sûr en eux peuvent ensuite galoper dans le vaste monde.