

TROUVER LA FORCE EN SOI

Source: SENK, Pascale. Tiré du site *Psychologies.com* - *Pour mieux vivre votre vie*, mars 2002.
[En ligne] www.psychologies.com (Page consultée le 16 septembre 2004)

Nous naissons vulnérables et la fin de notre vie est souvent marquée par la fragilité. Entre ces deux moments, il nous aura fallu vivre, c'est-à-dire apprendre, aimer, rebondir après les épreuves... Pour cela, nous devons pouvoir compter sur notre force. C'est cette «fringale de vie» que nous tentons de cerner dans ce dossier, cette énergie que nous portons en nous depuis l'enfance et que nous avons besoin de retrouver tout au long de notre existence.

C'est l'élan qui pousse à affronter l'obstacle, l'énergie qui aide à se relever quand on est déjà tombé une fois, deux fois, la sérénité qui est indispensable quand, sur le point de réaliser ses rêves, on manque de faillir ou de défaillir. La force. D'elle, il n'existe pas de définition "tout-terrain", car elle est aussi faite de persévérance et de patience, d'audace, de courage, de confiance, d'intégrité. Pour l'amateur de sport, être fort signifie réussir des exploits physiques; pour l'artiste, maîtriser une technique avant de la dépasser.

Dans le quotidien le plus «quotidien» comme dans les épreuves, la force monte du fond de l'être et lui permet de s'affirmer, de résister aux agressions, de se déployer dans le monde. Aujourd'hui, dans nos sociétés nanties, elle est devenue un bien précieux entre tous. Le vrai gisement à cultiver.

Être responsable de soi dans un monde nihiliste

Car désormais, nous savons tous que **nous sommes responsables de notre vie**. Cette évolution a notamment été annoncée, dès le début des années 90, par le sociologue Alain Ehrenberg (in *Le Culte de la performance*, Hachette, 1999): «Chaque individu doit, dans son travail, ses loisirs ou sa vie affective, conduire sa vie comme un vrai professionnel de sa propre performance.» La bonne nouvelle, c'est notre liberté nouvellement acquise par rapport aux réseaux sociaux d'antan – la famille, la patrie – qui concevaient le destin de chacun comme un parcours obligé. La mauvaise, c'est que nous avons trouvé, du coup, bien d'autres «dragons» à combattre: le stress, la peur de vieillir, de n'être pas «à la hauteur».

Le 11 septembre dernier, en venant percuter les tours jumelles de Manhattan, les terroristes ont ouvert une immense brèche dans nos dernières illusions. Chacun s'est senti atteint. On a alors parlé de choc, de traumatisme collectif. «Depuis que je pratique, c'est l'événement dont j'ai le plus entendu parler en séances, confirme Jacques Arènes, psychanalyste et auteur d'*Accueillir la faiblesse* (Desclée de Brouwer, 1999). C'était comme une effraction du mal dans le quotidien. Cette agression est venue heurter la fragilité intérieure de tous.»

Ce nihilisme en acte a tapé juste, notamment en nous rappelant que nous sommes mortels. Que rien n'est jamais acquis. Qu'aucune tour élevée autour de nous, fut-elle d'ivoire, de béton ou d'argent, ne sera jamais assez solide pour nous protéger de la destruction. «Quelle garantie faire valoir à une humanité qui se découvre, et se redécouvre soudain sans garantie?» s'interroge le philosophe André Glucksmann (in *Dostoïevski à Manhattan*, Robert Laffont, 2002).

Reste alors la force intérieure de chacun. Qu'on la nomme libido chez les psychanalystes, «kundalini» chez les hindouistes, «ressources» en développement personnel ou «ch'i» chez les taoïstes, elle est cette énergie fondamentale, cette pulsion originelle que nous sommes appelés à canaliser et à sublimer tout au long de notre vie.

Trouver sa force à soi

Toutes les psychothérapies, de la psychanalyse au groupe de rebirth, et toutes les pratiques spirituelles, du bouddhisme au yoga, s'intéressent à elle et visent à nous faire renouer avec cette énergie vitale afin de la manifester dans notre vie de tous les jours. Et souvent, il nous faut, pour cela, revisiter les modèles de force que nous avons eus dans l'enfance. Certains ont cru devoir se forger des armures. Ils se sont «blindés».

«Mais le déni de ses émotions, **le refus d'entrer en contact avec ce que l'on ressent coupe de l'énergie vitale et de la véritable force**», précise la psychothérapeute Hélène Roubeix. D'autres se laissent déborder par l'agressivité qui leur avait servi un temps pour se défendre. D'autres encore, pris dans leur rôle «d'enfant trop sage», stagnent dans l'indécision et l'impuissance constantes.

Longtemps, on a pensé qu'une éducation trop sévère pouvait «casser» la vitalité de l'individu. Aujourd'hui,

on découvre que le laxisme provoque, lui aussi, de grandes inhibitions. «Beaucoup d'adolescents souffrent de se sentir "transparents", explique Jacques Arènes. Ils ont vécu avec des parents qui leur laissaient faire ce qu'ils voulaient, et ils en ont retiré l'impression de ne pas exister pour l'autre. Pour être fort, il faut avoir eu un mur contre lequel se faire les muscles.»

Des «murs», des «tests» et des épreuves, la vie nous en présente tout le temps. Et même si, dans l'enfance, on n'a pas pu se constituer un moi puissant, **les événements obligent sans cesse à bander ses forces, à se remobiliser, à se reconstruire**. Aujourd'hui, on ne compte plus les témoignages de «survivants», revenus des grands fléaux sociaux que sont la maltraitance, l'alcoolisme ou la violence. Et **c'est ceux-là que l'on admire, ceux qui ont trouvé en eux-mêmes les ressources pour dépasser les épreuves de la vie.**

Tous des héros

Une enquête menée par la sociologue Anne Muxel (in *La Fabrique des héros*, collectif (Maison des sciences de l'homme, épuisé) auprès de trois cent six lycéens de classe de terminale a montré que les héros plébiscités aujourd'hui sont des anonymes (cités à la deuxième place, après les politiques). Des héros ordinaires, membres de la famille, voisins ou amis qui se sont distingués par leur courage dans des moments difficiles.

Ceux qui ont «tenu bon» face au chômage ou aux difficultés financières, face à la maladie ou confrontés à un divorce. «Ce sont des héros affectifs, au plus près de soi», commente la sociologue. Les vedettes du cinéma et du sport sont peu citées par les jeunes. Pour eux, la véritable force a donc peu à voir avec des images de toute-puissance, mais s'incarne dans la confrontation au quotidien et le sens de l'adaptation.

Regarder le réel en face

La force dont nous avons besoin à 20 ans pour réussir nos examens n'est pas celle qui nous soutiendra quand, quelques décennies plus tard, nous accompagnerons nos parents jusqu'à leur dernier souffle. «**Est fort celui qui est capable de regarder le réel en face**, résume Jacques Arènes. À partir du moment où l'on peut négocier avec ses impuissances, ses limites, on devient capable de se frayer un chemin actif dans le monde.»

Cette force, c'est celle de Kim, jeune graphiste amputée d'un bras à l'âge de 2 ans, qui affirme: «On a tous des limites. Moi, je ne peux pas faire de musique, mais je sais dessiner, alors que d'autres en sont incapables!» Il s'agit alors de vivre pleinement la réalité, quelle qu'elle soit. De ne pas nier ses fragilités, mais aussi de ne pas s'attarder sur ce qui manque pour rebondir avec ses propres talents.

Être fort, ce n'est pas ne jamais avoir peur, c'est agir malgré ses peurs et ses doutes. C'est ce qu'a fait Thomas E. Burnett, passager le 11 septembre du vol 93 d'United Airlines, lorsque, comprenant que son avion allait s'écraser sur la Maison Blanche, il a envoyé un ultime message téléphonique: «Nous avons les couteaux en plastique des plateaux-repas. Je sais que nous allons tous mourir, mais trois d'entre nous vont tenter quelque chose. »

Être présent et, jusqu'au bout, occuper pleinement sa place. Telle est la force que chacun, s'il s'y attelle, pourra trouver en lui-même.

TÉMOIGNAGES: Quand vous sentez-vous fort?

- **Solaine:** «Ce qui me rend forte? Croire que si je vis, c'est pour une bonne raison. Et que tout ce qui m'arrive, agréable ou pas, a un sens.»
- **Solna:** «Lorsque je me sens indépendante, que je découvre un nouveau quartier, d'autres paysages. Quand je change de chemin. Je me sens alors libre et fraîche, avec l'impression d'avoir réussi ma journée.»
- **Graziella:** «Commencer un projet et, petit à petit, sentir que l'on est sur la bonne voie. C'est comme avoir des ailes dans le dos.»

(Propos recueillis sur Psychologies.com)

LE LIVRE: Comment ont-ils fait?

Stanislas Tomkiewicz, qui a tenté deux fois de se suicider avant de devenir un grand psychiatre; Jacques Salomé, qui s'est battu contre une tuberculose osseuse; Patricia Corre, ancienne alcoolique... Pour son livre ***Plus fort que le destin***, notre collaboratrice Valérie Colin-Simard a recueilli neuf témoignages. À partir de ces histoires singulières, elle a repéré sept «pierres de reconstruction» qui leur ont permis de s'en sortir:

1. Abandonner son statut de victime, pour que le désir de revivre émerge.
2. Admettre l'impossibilité de s'en sortir seul.
3. Chercher de l'aide (réintégration professionnelle, aide psychologique, etc.)
4. Se réconcilier avec ses émotions, repérer ce que l'on aime et ce que l'on déteste pour pouvoir bâtir une nouvelle identité.
5. Retrouver le goût de la réalité en acceptant de replonger dans le quotidien (ménage, tri du courrier, etc.).
6. S'éloigner de son environnement d'origine, "paralysant", pour prendre le chemin d'une nouvelle et authentique autonomie.
7. Accéder à la spiritualité et trouver un nouveau sens à sa vie (tenir de nouvelles promesses, aider les autres, etc.).

(Sonya Mellah)

1- Anne Carrière, 2002.