

Le groupe de formation en psychothérapie centrée sur la personne

VERS DES TERRES INEXPLOREES SUR DES FLOTS INCERTAINS

Xavier Haudiquet-Lamarque
juin 2020

Qu'est-ce qu'un groupe de formation à la psychothérapie humaniste ? L'expérience est tellement unique et intime qu'elle est impossible à décrire et à partager avec ceux qui ne l'ont pas vécue. Seules les métaphores arrivent à saisir quelque chose de ce processus singulier : un voyage, une randonnée, une aventure à plusieurs, une cordée de montagne... On l'a aussi comparé à un voyage en mer.

C'est pas l'homme qui prend la mer,
c'est la mer qui prend l'homme.
Renaud

Un beau jour, tout le monde embarque à bord du voilier, on largue les amarres, et c'est parti pour l'aventure, cap vers... personne à bord n'en sait fichtre rien ; tout comme les navigateurs d'autrefois qui partaient à la recherche de terres inconnues. On sait juste que le voyage sera long, sans doute houleux.

Ils sont nombreux sur ce voilier, enthousiastes, plein d'espoirs des découvertes futures, et en même temps remplis de craintes face au grand large qui apparaît soudain à la sortie du port, après que le bateau ait passé la dernière jetée. C'est étrange, il semble qu'il n'y a pas vraiment de capitaine sur ce navire. C'est un sujet supplémentaire d'inquiétude. Heureusement, le vent ne souffle pas fort ; juste une petite brise douce qui laisse le temps d'échanger courtoisement comme on a l'habitude de le faire dans l'ascenseur ou dans un couloir de bureau. Des banalités qui permettent de montrer son plus beau sourire.

La mer est calme, mais le temps est légèrement orageux. Il fait même un peu lourd, avec quelques tensions dans l'atmosphère. C'est que la côte a désormais disparu pour laisser place à l'immense cercle bleu de l'horizon. Et toujours pas de capitaine pour donner des instructions et distribuer les rôles. Certains n'ont jamais mis les pieds sur un bateau, ne savent même pas la différence entre bâbord et tribord, encore moins hisser un foc ou tourner un winch. A juste titre, ils s'inquiètent ou se font discrets. D'autres ont l'air d'avoir déjà navigué et tirent sur des cordes en donnant des ordres que personne ne comprend. Ceux qui paraissent les plus forts tentent de prendre la barre, mais pas pour longtemps ; très vite, ils se la font disputer car si chacun réclame un skipper, personne ne souhaite que quelqu'un décide du cap à suivre. Drôle de contradiction. Qu'il faudra bien résoudre un jour.

Mais pour l'heure, il y a plus urgent car le temps tourne à l'orage. Quelques éclairs commencent à déchirer l'horizon, des nuages gris s'amoncellent, la visibilité est de plus en plus réduite. La houle tranquille a fait place à une mer hachée et saccadée à cause du vent qui souffle en direction contraire à celle du courant, en créant des vagues qui vont dans tous les sens. C'est ce qu'il y a de plus dangereux en mer ; beaucoup plus que les grandes vagues immenses et régulières.

C'est le temps typique du mal de mer. Le bateau tangue de manière désordonnée et l'étrave tape lourdement sur les vagues faisant trembler la coque et tomber tout ce qui n'est pas bien amarré à l'intérieur de la cabine. Ceux qui ne sont pas occupés à réduire la voilure passent la tête au-dessus du bastingage au cas où... Il y a de quoi avoir la nausée : chacun demande du pouvoir à grand cri, exige un commandement, mais personne n'en veut. Que peut-on faire à part vomir des années - que dis-je, des décennies, des lustres - de croyances introjectées sur le leadership, les normes et les règles ? Ce n'est pas encore la nausée sartrienne de Roquentin, mais elle l'annonce : une immense nausée au fur et à mesure que chacun prend conscience des risques de la liberté. Exister pour soi et seulement pour soi. Quel défi ! Exister à travers la conscience de soi-même et non plus être l'objet que l'on a voulu que nous soyons. Se « déchosifier », retrouver sa subjectivité, et partant, le pouvoir d'être soi. Il y aurait donc une portée politique à ce voyage d'exploration ?

Le calme est revenu, la première tempête est passée - il y en aura d'autres, chacun le sait au fond de lui : il n'existe pas de mer sans bourrasque, il n'existe pas d'aventure sans secousses. Ce premier coup dur n'a pourtant pas été inutile. Bizarrement, il a suffi de quelques heures chaotiques pour créer un début de cohésion au sein de l'équipage, les prémisses d'une certaine solidarité... et aussi de la créativité. Car face à l'adversité, chacun a trouvé la manière de prendre sa place, de montrer en quoi sa présence était nécessaire à la vie à bord ; au moins de manière provisoire, car rien n'est jamais figé sur ce navire. De même que la mer est en perpétuel mouvement et change de couleur à chaque heure du jour, les coéquipiers changent de rôle au rythme du vent du nord. Certains s'essaient à border le foc puis s'installent à la barre pour tester l'ivresse de la conduite, d'autres examinent la carte marine et apprennent à manier le sextant, les téméraires se lancent à l'assaut du mât pour scruter l'horizon et le jour d'après se font hédonistes en prenant le soleil sur le pont. Les places sont changeantes et interchangeables car chacun découvre l'incertitude et se découvre, veut apprendre et commence à comprendre que c'est la mer qui décide, que c'est le vent qui choisit la bonne route et qu'il vaut mieux suivre la brise que lutter contre.

Il est temps que je parle des escales. Car en bateau, il y a deux immenses plaisirs : celui où l'on prend la mer et celui où l'on rentre au port pour y jeter l'ancre, reprendre son souffle et se reposer ; et aussi, le soir venu dans la chaleur du carré, se raconter autour d'un verre les émotions de la dernière traversée, des souvenirs doux pour assimiler l'aventure et faire siennes les découvertes.

Mais l'escale peut être aussi un peu triste. Car c'est souvent le moment que choisit tel ou tel membre de l'équipage pour quitter le navire. Certains sont rappelés à des affaires plus terre à terre. D'autres ont été trop malades, et contre le mal de mer, il n'y a rien à faire. Quelques-uns ont découvert qu'ils n'aiment pas l'océan et qu'ils préfèrent l'aventure sur le sol ferme des sentiers de campagne ou se laisser porter par les ailes d'un avion. Comme le chante Renaud, c'est la mer qui prend l'homme. Car si l'on connaissait ses périls, qui se laisserait prendre au dépourvu ?

Car la mer fait peur, même aux marins les plus chevronnés. Accueillante quand l'eau de la crique est claire et transparente, mais menaçante lorsqu'elle devient grise et verdâtre de colère et qu'elle lève d'énormes vagues sous les rafales du vent du nord. On a tous en tête les

images de ces montagnes d'eau qui s'abattent avec furie sur les phares de la mer d'Iroise durant les sombres journées d'hiver.

Naviguer en mer, c'est se soumettre à l'imprévisible. Car le climat change en un instant ce qui oblige l'équipage à s'adapter à tout moment. Que le vent tourne, il faut régler la voilure ou changer de cap. Que le vent forcisse, il faut prendre un ris. Que le brouillard tombe, il faut se mettre à l'écoute des sinistres cornes de brume. Que s'abatte le calme plat sous un soleil de plomb, les voiles pendouillent comme de vieux chiffons, l'ennui s'installe au sein de l'équipage. Il n'y a plus qu'à patienter dans l'attente d'une brise revigorante, pleine d'énergie qui réveillera les équipiers et redonnera vie au bateau dont l'étrave reprendra vite ses sauts joyeux dans les vagues. A nouveau l'émotion de la vie. A chaque moment du jour et de la nuit, l'ambiance change, et l'humeur de l'équipage aussi.

La mer a bien d'autres raisons de soulever les craintes. Qu'y a-t-il au fond de la mer ? Que cache cette énorme masse d'eau inexplorée ? On devine qu'il y a une vie grouillante là-dessous, juste sous la coque du navire, des poissons inconnus, des prédateurs prêts à nous dévorer, des êtres aux formes préhistoriques terrifiantes qui habitent l'obscurité des abysses, sans parler des monstres marins qui hantent nos imaginaires depuis l'enfance. La mer de l'inconscient recèle dans ses profondeurs bien des secrets et personnellement, je ne connais pas grand monde qui aime se baigner en pleine mer, avec 8000 mètres de profondeur sous les pieds. Car c'est aussi le royaume des sirènes dont le chant pourrait bien nous emporter dans des contrées au-delà de la raison. Combien de marins solitaires flottent entre réalité et délire, réveillent des angoisses archaïques ou sombrent dans la folie.

Et que dire de cette sensation d'immense vulnérabilité et de profonde solitude lorsque, sur ce minuscule voilier, à mille milles de toute côte habitée, le soleil se couche à l'ouest indiquant que le jour se termine sur une mer qui semble infinie. L'angoisse vient étreindre les cœurs les plus endurcis. L'existence paraît tellement fragile, futile même, face à cette immensité qui renvoie chacun d'entre nous à la misère de sa condition d'être humain, dérisoire et infime dans la longue chaîne de l'humanité et de la vie. Comme une invitation à s'ouvrir à sa finitude et à sa propre indigence. Mais comme il est difficile de s'accepter ainsi, désarmé.

Heureusement, la mer a quelque chose de magique pour cela. Au contact du soleil et des embruns, l'être se révèle. Les petites misères des membres de l'équipage (promiscuité oblige) n'ont pas pu rester longtemps dissimulées. Les quarts de nuit sous la voute étoilée sont propices à l'intimité et de nombreux secrets s'échangent dans l'obscurité. Quand le soleil brille et que la mer est calme, on se montre quasiment nu pour faire sa toilette sur le pont. Le sourire figé des débuts a fait place à une vraie joie, à une vraie tristesse, à une vraie colère, à une vraie peur. Les embruns ont enlevé les dernières traces du maquillage et les traits du visage dévoilent la beauté de l'authenticité. Le soleil a tanné la peau en creusant des rides qui racontent des histoires de vie émouvantes, des douleurs et des joies. Le corps est devenu réel, on peut y lire avec émotion les blessures de l'enfance qui ont sculpté, des bosses et des creux, des écumes de mer fossilisées depuis longtemps, mais tellement belles. Plus personne n'a envie d'en rire. Bien au contraire. Plus le voilier avance vers l'inconnu, plus l'équipage apprend à se connaître, apprend la tolérance et l'acceptation. Va-t-on jeter un camarade à la mer parce qu'il est déplaisant ? Il n'y a guère d'autre choix que de se regarder et d'observer l'autre en

soi. Dououreux apprentissage, nécessairement humble, insupportable parfois parce qu'il conduit toujours à une blessure intime aussi profonde qu'une fosse sous-marine.

A me lire, certains penseront que je parle plutôt d'une vie de galère et se demanderont ce qui peut bien pousser quelqu'un à s'embarquer sur un bateau pour aller on ne sait où et avec on ne sait qui. Et pourtant, ils sont bien présents à bord, les amoureux de la liberté, ceux qui veulent respirer la fraîcheur de la brise marine, ceux qui aiment découvrir des contrées lointaines, ceux qui acceptent de se confronter à l'étrange(r), ceux qui veulent rompre les amarres des introjects. Mais bien sûr, cette liberté a un prix, celui de l'imprévisible et de l'insupportable aléa.

Etrange sensation que celle de cette liberté sans mesure alors même que l'on doit se mouvoir dans l'espace exigü du bateau, sans pouvoir échapper à la cohabitation si ce n'est en s'évadant par l'esprit dans la contemplation du bleu de la mer. Mais bon sang de bon soir, de quelle liberté parle-t-on si chaque décision est soumise aux contraintes de la marée montante et de la direction du vent ? On pensait être libre, et on découvre que c'est la nature qui décide, une nature changeante, capricieuse et sur laquelle on n'a absolument aucun contrôle. On pensait trouver la liberté, et on découvre que la mer est plus exigeante que n'importe quel maître.

Peu à peu cependant - mais c'est un long processus qui m'emplit de tristesse en l'évoquant car il est rempli de deuils – on découvre que la liberté n'est pas dans l'impulsivité ni dans la volonté, mais étonnamment, que c'est en acceptant les contraintes de cette nature incertaine et imprévisible que l'on devient libre.

Il faudra cependant apprendre à écouter la mer et ses paroles énigmatiques comme une chanson de Léo Ferré :

Rappelle-toi ce chien de mer,
Que nous libérions sur parole
Et qui gueule dans le désert
Des goémons de nécropole
Je suis sûr que la vie est là
Avec ses poumons de flanelle...

La mer, lorsque la situation devient critique, demande une attention de tous les instants, de la force, de la discipline même, une présence totale à l'action, lorsque la brume est tombée sur l'eau et que l'on ne voit même plus la proue du bateau, lorsqu'il s'agit de remonter le vent au plus près, de tirer des bords dans un chenal étroit, d'identifier les écueils et les roches qui affleurent à la surface de l'eau, de hisser le tourmentin dans une mer déchainée. Le ciel ne livre son oracle sur la météo du lendemain que si l'on prend le temps d'observer le mouvement des nuages et la couleur des étoiles, le vent ne donne ses indications sur le cap à suivre que si l'on sait écouter son murmure dans les haubans et le bruissement de l'eau sous l'étrave.

Et pourtant, après une telle traversée rien n'est plus jamais pareil. Tout a changé en moi. Et je sens bien qu'il en est de même pour mes camarades. En apprenant à les connaître, en acceptant progressivement chacun d'entre eux, j'ai appris à m'accepter. En reconnaissant ma joie ou ma tristesse, en découvrant mon impuissance, j'accepte que la vie soit telle qu'elle est et que le vent sache mieux que moi où il me conduit.