

Se raconter pour prendre soin de soi

(Parvenir à exprimer et à partager ce qu'il nous arrive peut nous donner une force que l'on ne pensait pas avoir. « Se raconter » calme la douleur, guérit. C'est une réaction d'attaque plus qu'une réaction de défense : réussir à l'écrire est toujours une victoire sur la douleur).

Les contes de fée et les histoires sont des *médiateurs* qui, dans leur exhaustivité, « reconduisent au sens » nos expériences, c'est-à-dire qu'elles nous aident à les métaboliser, à les atténuer et à les affronter, en servant de médiation entre nos anxiétés et nous et en nous restituant une familiarité avec nous-mêmes, en nous offrant une image par miroir puisque c'est en reflétant l'image des autres dans la nôtre et le vécu des autres dans le nôtre que nous nous reconnaissons. Et si on arrive à donner du sens à tout ce qui nous arrive (en nous sentant à nouveau nous-mêmes après avoir retrouvé un équilibre perdu), on peut dire qu'il n'y a pas d'expérience bonne ou mauvaise mais que tout nous permet de grandir. Au contraire, ce sont justement les expériences négatives qui nous rendent plus forts, à condition qu'elles aient été métabolisées, puisqu'elles nous *vaccinent*. En effet, ce n'est pas ce qui nous arrive qui définit notre vie, mais la relation que nous parvenons à établir avec ce qu'il nous arrive. Comme le disait Fromm : « Le bonheur ne dépend pas de ce qu'il nous arrive, mais de *notre réaction* face à ce qu'il nous arrive ».

Le psychiatre George Vaillant, après avoir suivi et étudié pendant soixante-dix ans (de 1937 à 2007) les vies de 268 étudiants de l'Université d'Harvard pour définir les secrets d'une vie heureuse, en conclut que le bonheur ne dépend pas du nombre de problèmes que les personnes rencontrent (elles peuvent en rencontrer peu ou beaucoup) mais il dépend de la *réaction*, c'est-à-dire des adaptations, des réponses inconscientes à la douleur, aux conflits et aux incertitudes. Les réponses les plus mûres sont celles de l'humorisme, de la sublimation et de l'altruisme. Le fait de réagir positivement aux événements est un mécanisme qui a la grâce involontaire d'une huître qui, combattant avec un grain de sable particulièrement irritant, réussit à produire une perle. Cette capacité de réaction aux coups durs de la vie prend le nom de « résilience ».

Le terme « résilience » est emprunté à la physique. Il indique la capacité de certains matériaux (par exemple les métaux) à résister aux chocs. Mais cela va même au-delà : certains matériaux, subissant des chocs sont capables de rendre l'énergie cinétique au lieu de se casser. C'est un peu comme les personnes qui ont été intimement et profondément blessées et qui deviennent « humaines » justement grâce à ces blessures et qui se rendent compte qu'elles possèdent une énergie et une modalité d'approche capables d'aider ceux qui se trouvent dans la même situation. Une sorte de « vaccination » qui les a rendu plus forts.

Mais d'où vient cette capacité ? Certains pensent qu'elle provient de l'enfance, quand on se sent pleinement accepté et aimé, même malgré nos erreurs, parce que cela augmente notre confiance en nous-mêmes. Les personnes qui nous permettent de faire des erreurs reconnaissent le droit à l'expérience puisque l'erreur fait grandir (l'enfant qui découvre qu'il peut se tromper grandit et mûrit plus rapidement que celui qui sait qu'il ne peut pas le faire).

Le gagnant sait que souvent, on perd (c'est-à-dire qu'il sait que, pour faire des choses, souvent on se trompe mais en persévérant, on y arrive). Le perdant sait qu'on réussit du premier coup, donc, à la première erreur, il renonce. (M.V. Masoni)

Si, grâce à nos fautes, on apprend sans dramatiser nos échecs, alors on apprend ce qu'est l'**optimisme** : « Une personne *invincible* n'est pas une personne qui gagne tout le temps ; c'est une personne qui ne se laisse pas abattre par les défaites, une personne qui ne renonce jamais à se battre à nouveau » (Nelson Mandela)

Pierre, comme Judas, trahit Jésus quand, pendant 3 fois, il dit ne pas le connaître, mais Pierre sait atténuer la blessure à l'intérieur de lui et il ne se pend pas comme le fait au contraire Judas.

Outre le fait de ne pas dramatiser les échecs, la résilience peut dépendre aussi d'une bonne **estime de soi**, capable de nous donner cette force nécessaire à réorganiser nos énergies en termes positifs. L'estime de soi est la conscience de notre propre valeur en fonction de nos propres qualités. Elle dépend de la **reconnaissance**, de la part des autres, de ce que nous sommes et de ce que nous réussissons à faire.

La résilience peut dépendre aussi de **combien on s'aime**. Et on apprend à s'aimer s'il y a quelqu'un qui nous aime. Parfois, dans les moments les plus difficiles, on réussit à se contrôler et

à résister seulement parce qu'il y a quelqu'un qui nous aime et alors nous avons confiance en nous.

La résilience peut dépendre aussi de notre **autocontrôle émotionnel**, qui signifie *se rendre compte des évènements en cours*, sans rester plongés et perdus en eux. Le fait de se rendre compte dérive de la capacité de reconnaître nos émotions, de savoir leur donner un nom et de savoir s'en détacher au moment opportun. Cela nous donne aussi la force de continuer dans la poursuite de nos objectifs malgré les frustrations. Les personnes capables de contrôle émotionnel (celles qui ont la capacité de se calmer, de se libérer de leurs anxiétés, de la tristesse ou de l'irritabilité) réussissent à se reprendre beaucoup plus rapidement des échecs et des revers de la vie.

Imaginez qu'un enfant « différent » naisse dans votre famille ? Cela pourrait bouleverser votre vie : vous pourriez ne plus trouver le sens de l'équilibre. Mais, heureusement, les livres n'aident pas seulement ceux qui les lisent mais aussi ceux qui les écrivent. C'est comme ça qu'est né « raseurs de tête »^{1NdT}. Il ne s'agit pas de la démonstration d'un équilibre qui a été atteint (parce qu'un équilibre, même si on l'atteint, doit toujours être renégocié au cours des ans), mais d'un témoignage des efforts nécessaires pour l'atteindre.

Beaucoup d'enfants m'ont demandé pourquoi mon fils Francesco (qui est atteint du syndrome de Down –trisomie 21- et qui avait 7 ans quand j'ai écrit ce livre) n'a pas de cheveux. En réalité, selon les médecins, il pourrait s'agir d'une chute de cheveux due au stress subi à cause de l'opération au cœur qu'il a dû effectuer au cours de sa première année de vie, mais j'ai voulu donner une version personnelle à ces faits, absolument « infidèle » et légère, qui aide à cueillir, dans la diversité, des moments d'amusement et de rachat.

Au début, j'ai écrit cette phrase :

« Les *mauvaises herbes* sont ces plantes auxquelles on n'a pas encore découvert de qualités ».

Pour apprécier, il faut d'abord connaître, et c'est dans le rapport avec les autres et avec ceux qui sont « différents » de nous que l'on construit son identité et que l'on peut mieux se comprendre.

Mais pourquoi sent-on le besoin, je dirais presque « l'urgence », de se raconter ? Parce que, parfois, les émotions peuvent être insoutenables et alors, il devient nécessaire de les traduire en mots pour les faire sortir de nous et nous sentir plus soulagés (« Si l'émotion ne trouve pas le véhicule de la parole, elle recourt au geste inconsidéré », Umberto Galimberti).

Ecrire sur soi nous permet aussi d'instaurer avec notre quotidien un rapport de *non dépendance* et de *non passivité*. « Se raconter » calme la douleur, guérit. C'est une réaction d'attaque plus qu'une réaction de défense : réussir à écrire sur sa propre douleur est toujours une victoire sur la douleur parce que l'écriture essaie de la circonscrire en l'objectivant. C'est une sorte de « prise de distance » pour ne pas se faire englober.

On n'écrit pas pour jeter ses propres larmes au visage de quelqu'un. Quand on écrit, affirme Michela Marzano, c'est parce qu'on a mis du temps (parfois des années) avant de trouver finalement ces mots-là. Alors on essaie seulement de les partager pour transformer notre propre douleur en un acte militant, étant donné que le fait d'écrire sur soi et sur ses propres expériences est aussi une action politique, une façon de montrer que ce qui est « privé », au fond, est toujours public. On ne veut pas « se mettre en scène », mais on veut *nommer* cet évènement qui nous a « traversé » (dans certains cas « transpercé »), laissant bouche bée tant de personnes mais qui a en fait besoin de mots pour « se dire », afin que l'on puisse petit à petit apprendre et accepter notre propre fragilité et nos propres blessures.

Marco Moschini

Traduction française d'Agnès Picot

¹ “Rapatori di teste”, Marco Moschini, ed. Il Mulino a Vento. Ce livre inspiré de la vie personnelle de Marco Moschini n'a pas encore été traduit en français. Il parle d'herbes extraordinaires, de pipi phosphorescent, d'un ciel troué et d'un pré étoilé et de féroces raseurs de têtes. Mais aussi d'un enfant différent et de son camarade de classe, de leur amitié délicate et sensible.