

Un exercice d'attention double

L'exercice consiste à saisir une envie, l'accompagner en vue de la satisfaire et observer comment sa propre histoire vient la percuter.

Récit d'une envie de dîner au restaurant

Mardi 6 juin 2017.

Je ferme le capot du bateau, enjambe le bastingage et descends sur le ponton. Ces quelques mouvements du tronc et des jambes ont rompu l'ambiance rêveuse, pensive, voire cérébrale de ces derniers jours où j'avais oublié que j'avais un corps. Lisant et méditant allongé sur ma couchette, je ne m'étais levé que pour satisfaire à des besoins élémentaires.

Mes lectures m'ont mis en joie et pour qu'elle ne s'éteigne pas d'un coup, j'ai décidé de la prolonger en m'offrant un dîner au restaurant.

Mais j'ai surtout envie de profiter de ma bonne humeur et de cette belle journée de juin pour me confronter au réel, voir ce que ce réel va faire de cette envie, vers quelle expérience il va m'emmener et comment il va s'y prendre pour venir provoquer mon histoire et, peut-être, m'amener à la dépasser.

En chemin, je repense à mon dernier dîner chez Zora, une assiette de frites, un faux-filet-sauce-camembert, l'ambiance bon enfant, la vue sur le bassin, les bateaux, les promeneurs, et je me réjouis déjà.

Arrivé devant la capitainerie, le restaurant attenant est fermé. Je ne laisse pas la déception s'installer et je vais en quête d'un autre restaurant.

J'arrive chez Brigitte. Des jeeps garées devant, des half-tracks, impeccables comme des jouets anciens jamais déballés, des drapeaux américains. On est le 6 juin. A Carentan, on fête comme chaque année l'anniversaire du débarquement, le D-Day 1944. Il y a du monde, et parmi les clients, des types déguisés en soldats de l'époque. La terrasse en est presque pleine.

Au garçon, je dis mon choix d'une place dehors sous un parasol quitte à déplacer les tables. Je tiens à être à l'abri du soleil et avoir un regard sur l'assistance. Et surtout, je ne veux rien laisser au hasard qui puisse altérer ce moment de plaisir. Une attitude peu courante chez moi qui trop souvent me soumet aux circonstances, ne sachant pas trop comment accompagner mon désir.

Je suis assis à une table ronde munie d'un parasol et j'embrasse du regard toute la terrasse. Je contemple à loisir l'humanité que j'ai sous les yeux. Le steak-frites ne tarde pas à arriver. Doré sur le dessus, une sauce au poivre, l'annonce d'un régal.

Première bouchée... Un goût de viande crue et froide me prend au dépourvu. Ça me fait aussitôt douter de ma perception. Pour m'en assurer, j'en

reprends un autre. C'est bien ça, elle est crue ! Je n'ai sans doute pas été assez précis dans ma commande : « A point, mais pas trop cuit ! » Après le doute, je m'apprête à accepter mon sort. Un tas de justifications se met alors à scander mon acceptation. Les choses étant ce qu'elles sont, il faut se contenter de ce qu'on a. Ce n'est pas grave, ça se mange quand-même ! Dans ma tête, une litanie bien connue s'est remise en place, se substituant à mon désir de faire de ce repas une fête. Un vieil atavisme qui se réinvite à ma table là où précisément j'avais décidé d'aller jusqu'au bout de mon envie de me régaler. Un clin d'œil du Ciel qui semble dire : « Alors mon ami, subiras-tu encore ton histoire ou la dépasseras-tu ? » Je souris devant cette facétie. Je me lève et vais au comptoir réclamer qu'on recuise mon steak.

Puis, je reviens tout content à ma table avec mon steak, bien cuit cette fois.

La première bouchée me surprend à nouveau. Le steak n'est toujours pas cuit. Décidément, le Ciel qui voulait éprouver ma soumission, joue maintenant avec ma patience.

J'avais pris, fort heureusement, cette aventure comme un jeu, sinon, en proie à la colère, j'aurais sans doute eu envie d'en rendre responsable la patronne du restaurant sous une forme peu galante du genre : « Je vais lui foutre à la gueule, moi, son steak de merde ! » Une réaction, qu'en pareil cas j'aurais, de toute façon, enfoui par peur de déplaire. J'aurais avalé le conflit comme on avale sans mâcher un morceau de steak pas cuit... par peur de déplaire, de déranger. Demander pour soi-même, ça ne se fait pas !

Je rapporte donc mon steak au comptoir.

Quand la patronne le confie de nouveau au cuisinier, on l'entend gueuler derrière le passe-plat.

Quand le serveur revient avec l'assiette, cette fois ça y est, le steak est à mon goût et je termine mon repas paisiblement.

Cependant, si j'en ai fini avec les difficultés de mon repas, il semble que je n'en aie pas fini avec le Ciel.

A la table d'en face, un vieux type, la soixantaine bien tassée, est déguisé en soldat américain des années quarante. Il péroré joyeusement devant une tablée d'autres personnages manifestement acquis à sa cause. Chez ce grand et vieil Anglais, tout est d'époque sauf lui. Il est trop vieux pour être encore soldat, et trop jeune pour avoir pu participer au Débarquement.

Je n'ai jamais aimé les gens qui revivent la guerre en héros sans risquer quoi que ce soit, ce que d'autres ont vécu en faisant sous eux, terrorisés par tant de souffrances absurdes. Ceux qui débarquaient sur les plages Normandes, voyaient leurs compagnons tomber morts ou atrocement blessés sous les tirs nourris des Allemands, avec la conviction que ce serait leur tour avant qu'ils aient atteint le haut de la plage.

Non, je n'aime toujours pas cette mascarade. Pourtant, à les regarder, ces gens n'ont pas l'air d'être dans la représentation, ils sont joyeux et détendus, l'atmosphère est plutôt à la fête.

Tandis que j'observe ce personnage, une idée me vient : aller le voir et lui dire, en Anglais, ce que j'ai perçu de lui. Pourquoi me vient-elle, cette idée ? Je l'ignore.

Non, je ne peux pas dire que je l'ignore, c'est une facilité de langage que de dire cela, car si on y regarde de près, c'est moi qui a eu cette idée et personne d'autre. Et pourtant, si elle a germé à mon insu, elle me correspond. Cette idée n'est pas arrivée là par hasard parce qu'elle a une intention que je perçois, celle de m'éprouver une nouvelle fois. Elle semble venir de mon Ciel et dire : « Toi, qui n'aime pas déranger autrui, sauf en cas d'urgence, vas-tu oser lui dire ta plaisanterie à cet homme qui vit très bien sans toi ? » Un défi, en quelque sorte. Oh ! Un petit défi pour qui n'a pas ce complexe mais pour moi c'est une montagne. Aller déranger un type qui ne m'a rien demandé, rien que pour la gaudriole, vous vous rendez-compte ? C'est inconvenant, et stupide en plus ! Et si ma plaisanterie tombe à plat, hein ? Bah, je ne risque que le ridicule. Mais si je ne mets pas en œuvre cette idée, je perds l'occasion de faire reculer un peu plus mon complexe d'infériorité. Et voilà, un conflit s'installe en moi et m'écartèle. Je pèse l'une et l'autre des deux attitudes possibles et j'avoue avoir un penchant pour ne rien faire. Je sens charnellement ce confort connu qui m'appelle, quel plaisir ! Mais voilà, renoncer au dépassement de ses peurs, c'est éviter l'épreuve, c'est faire comme si on avait rien vu, c'est se dégonfler, de quoi se le reprocher ensuite.

Alors j'accepte le défi. Pour ne pas mourir idiot, comme on dit !

J'accepte, mais attention ! Pas n'importe comment. La Terre, le concret, c'est mon affaire pas celle du Ciel.

Alors, avant d'aller parler à l'Anglais, je prépare mes phrases. J'agence les mots dans ma tête et prévois les réponses. Mon anglais n'est pas fameux mais tant pis, j'y vais.

“Hello Sir ! I think you're not really a soldier”, dis-je en lui tendant la main. Et j'ajoute : “ You are too old to be still a soldier and too young to have participated in the D-day”.

Voilà, c'est fait ! L'Anglais me répond, il est joyeux mais je ne comprends pas ce qu'il dit. Toute la tablée est tournée vers l'intrus qui vient perturber leur fête. Je ne sais plus quoi dire et me retire en saluant avec une joie forcée : « I wish you a good D-day ! »

Puis je vais au comptoir régler ma note. Brigitte, la patronne, confuse m'explique son erreur. Un numéro de table interverti m'a valu la cuisson réservée à un autre client. Je lui souris, en disant que ce n'était pas grave, mais elle poursuit en se mortifiant : « Excusez-moi, oh ! Excusez-moi, excusez-moi ! » Et moi qui lui avait déjà signifié mon pardon, je me sens pris au piège de son impossible demande. Gêné je prends congé et rentre au bateau.

Sur le chemin, je ressens une insatisfaction. Cette belle journée n'a pas complètement tenu sa promesse. La joie n'a pas été au rendez-vous, malgré les amusants allers-retours du steak pas cuit.

Mais que s'est-il donc passé, pour que cette joie n'ait pas été au rendez-vous ?

Une longue méditation durant l'écriture de ce commentaire a été nécessaire pour faire surgir de l'enfance, les mêmes conditions qui ont provoqués des attitudes, des pensées ou des sentiments similaires.

Durant ce repas au restaurant, le réel est venu percuter mon histoire sous la forme de trois interpellations.

La première est celle du steak pas cuit. J'y ai répondu facilement parce que j'ai vu la répétition d'une chose que je maîtrise de mieux en mieux. C'est la demande pour soi-même. Quand elle est légitimée par un paiement, il n'y pas d'émotion particulière. Par contre en demander plus, et dans ce cas réclamer alors que j'ai déjà mon steak dans l'assiette, provoque toujours une petite émotion que j'ai appris à reconnaître. Une émotion, qui n'a plus l'effet paralysant d'autrefois, se met tout de même en branle, avec des injonctions du genre : Contente-toi de ce que tu as, c'est déjà bien. En demander plus, c'est inconvenant ! Une musique qui a fini par m'amuser.

La cocasserie, c'est d'avoir été provoqué deux fois. Comme si le Ciel voulait muscler mon aptitude à la demande pour moi-même.

Une interpellation de cette nature, me renvoie au tabou familial auquel, enfant, je me suis conformé parce que j'avais fait mienne, la peur de demander de ma mère. C'est cette peur que j'ai perçue sous forme de terreur lors de ma naissance quand, dans la salle d'accouchement, elle s'est retenue d'accoucher pour ne pas « déranger » les sages-femmes qui lui avaient dit que ce n'était pas pour tout de suite. Moi aussi, je me suis retenu de naître, au risque d'en mourir, si bien que je suis arrivé cyanosé. Ne pas « déranger » sous peine de mort, voilà l'injonction suprême qui marque toute ma vie, mes comportements, mes choix.

Les conséquences de cette trouille de « déranger » a compromis ma scolarité car, quand je ne comprenais pas un cours, je me taisais et je faisais sans comprendre ce qu'on voulait de moi. J'en étais arrivé à me considérer plus idiot que les autres. Eux, ils comprennent, moi pas !

Mais ça n'a pas seulement compromis ma scolarité, mon aventure amoureuse, ma vie professionnelle aussi.

Quand je suis interpellé de la sorte à devoir « déranger » pour réclamer, l'enfant que j'étais est toujours effrayé. Mais parce que je reconnais là mon histoire, l'adulte que je suis aujourd'hui, l'assiste et lui donne les moyens de

dépasser sa peur. L'enfant que j'étais se réjouit alors de sa petite victoire. En fait, l'enfant et moi-même sont la même personne, mais à des âges différents.

Il est bon que les âges se parlent.

Cette interpellation m'a donné l'occasion de me donner de la tendresse parce que l'acte à poser est devenu une habitude. Ce n'est pas celle-ci qui a produit mon humeur sombre au sortir du restaurant.

La deuxième interpellation est celle avec l'Anglais déguisé en militaire du D-Day.

Dans un premier temps, ça s'était mis à penser tout seul dans ma tête à propos de ce type qui jouait au soldat. Alors l'idée de venir plaisanter avec lui m'est venue, comme un signe du Ciel, un clin d'œil à l'enfant du genre « T'es cap ou t'es pas cap ? » Là, j'avoue avoir été berné. Non, ce n'est pas le Ciel qui m'a berné. Lui, il interpelle et c'est tout. C'est mon histoire qui s'est de nouveau invitée à ma table. L'acte courageux n'a pas apporté le supplément d'âme escompté, au contraire. L'idée était plaisante, mais seulement l'idée, pas sa mise en acte.

Là, j'ai besoin d'un long silence pour laisser émerger des sentiments anciens qui seraient les mêmes que ceux qui m'ont poussé à agir ainsi. Les images d'un événement avec les ressentis de l'époque, tous les mêmes qu'aujourd'hui. J'ai 18 ans, j'ai terminé mon apprentissage du métier de tourneur. Des entreprises sont venues choisir parmi les meilleurs et j'en suis. Une entreprise de montage et d'entretien de machines industrielles me fait une proposition sous réserve d'obtenir mon certificat professionnel. J'en parle à mes parents et ma mère m'exhorte de ne pas attendre le résultat de l'examen pour trouver un travail. Elle dit que je dois agir vite. Peut-être que ce recruteur ne te prendra pas car il aura changé d'avis. Faut compter que sur soi. Non, n'attends pas, c'est maintenant qu'il faut agir ! Voici une annonce sur le journal. Vas-y ! J'y vais. Et malgré ma médiocre prestation à l'essai, je suis embauché. Pièces en séries, dix-mille parfois, avec un temps pour les faire qui se réduit quand la même série revient à nouveau en fabrication. Boulot déprimant qui me fait quitter le métier un an plus tard. Un boulot qui aurait été tellement plus intéressant dans l'entreprise qui m'avait choisi. Et elle m'aurait forcément choisi avec mes 18/20 à l'examen.

Faut pas attendre les bonnes conditions, faut y aller tout de suite, ne compter que sur soi-même, des injonctions de ma petite mère qui n'avait pas pu faire autrement que de les communiquer à ses enfants tellement elle, dans son enfance, avait dû répondre aux mêmes injonctions, elle qui n'avait pas eu le droit de prendre le temps de s'écouter. Alors quand j'ai eu cette idée de plaisanter avec l'Anglais, j'en ai eu une autre qui a emporté mon choix sans voir ce qui se répétait là, du genre : faut pas se dégonfler, faut y aller tout de suite... Sans penser une seule seconde au niveau d'Anglais qu'il m'aurait fallu avoir pour pouvoir me réjouir de ma blague avec la joyeuse tablée d'Anglais.

Faut pas réfléchir, faut agir vite, autre injonction à laquelle j'ai adhéré pour ne pas être l'enfant indiscipliné qu'elle-même s'était refusé d'être avec sa propre mère.

Et c'est comme ça que je me suis marié : « Celle-là, elle veut bien de toi, c'est bon prend-là, t'occupes pas de tes sentiments, si tu ne ressens rien, c'est pas grave, ça viendra bien ensuite ! »

La troisième interpellation est celle de la patronne qui me demande d'excuser son erreur. J'ai beau lui dire que ce n'est pas grave, elle poursuit et je me sens gêné.

Pourquoi me sentir gêné ? Parce que je ne sais pas quoi faire pour la satisfaire. Je sens comme une paralysie m'envahir et je me force pour partir, insatisfait d'une réponse que je n'ai pu donner.

Je n'ai pas pu donner une réponse à cette femme parce que je n'ai pas compris ce qu'elle me demandait. Mon passé d'enfant figé devant les incompréhensibles demandes de ma petite mère s'est imposé à moi, l'émotion a pris toute la place en me laissant impuissant.

Avec la réflexion à froid, et le rappel des souvenirs de même contenu émotionnel, je vois clairement que suis devant une injonction paradoxale qu'on appelle aussi double contrainte. Celles auxquelles ma mère me soumettait souvent par peur de se faire déborder, de perdre son autorité sur moi. Ainsi, quand je ne comprenais pas le sens d'une punition et que je demandais pourquoi, elle se raidissait, se mettait en colère et m'obligeait à obéir sans comprendre. Ma mère avait une peur bleue de la compréhension et la confondait avec la perte d'autorité. J'ai encore à l'oreille son injonction : « Y-a rien à comprendre, t'obéis un point c'est tout ! » et la plainte qui venait ensuite : « Mais qu'est-ce que t'es indiscipliné, alors ! » Et moi, dans l'impossibilité de répondre à ses désirs, je me figeais, gêné et stupide, ne sachant que faire.

Après avoir fait remonter des souvenirs de douleurs similaires pour chaque interpellation, j'essaie à présent d'imaginer une réponse possible qui me permette de passer de l'enfant blessé à l'adulte agissant.

L'interpellation du steak cru.

L'acte posé est toujours le même. C'est oser déranger tout en respectant les personnes dérangées. L'émotion toujours présente, tend à se transformer en plaisir de ne plus être victime du passé.

L'interpellation de la plaisanterie à l'Anglais.

L'acte à poser consiste à évaluer si l'action imaginée va m'apporter du bonheur, du plaisir, de la joie, et surtout à ne pas répondre à une injonction du genre : « T'es pas cap ! », parce que moi, je suis cap de tout sans problème

puisqu'à cet instant-là, je suis coupé de mes sentiments, comme dans cette scène revécue en rêve éveillé, celle ou enfant à la clinique, je préfère embrasser la mort à mon chevet, c'est-à-dire le froid et le sec du squelette, plutôt que de ressentir les terribles impatiences dans mon corps, signes d'une détresse respiratoire.

L'interpellation avec la patronne du restaurant qui se confond en excuses.

L'acte à poser ici est plus complexe. C'est une interpellation sur l'impuissance à comprendre. Elle demande à être excusée, mais je l'ai déjà excusée. Donc elle ne comprend pas ce que je dis et je me sens impuissant.

L'impuissance à comprendre et à se faire comprendre, c'est ma marque de fabrique. C'est le traumatisme majeur de mon enfance. Il m'arrive encore d'exprimer mes demandes affectives sous forme d'une demande à être compris. En vain, bien entendu.

C'est ce miroir que m'offre la patronne. L'enfant impuissant qui ne peut répondre à sa mère par la colère, se fige en moi. Si l'adulte que je suis peut répondre par la colère : « Vous aller arrêter de faire chier le monde avec vos jérémiades ? », il sait aussi que ce n'est pas la solution puisqu'en faisant cela, il rejette d'un coup toute sa propre souffrance d'enfant sur la patronne qui n'en est pas responsable, en augmentant son désarroi ; cette femme qui, de son côté, ne sait pas encore faire autrement que réclamer le pardon qu'elle ne se donne pas.

Essayons un dialogue pour voir les possibilités de transformer la situation.

— Oh, excusez-moi, excusez-moi, hein ?

— Mais je vous ai déjà excusée, Madame.

— Vous ne m'en voulez pas, alors ?

— Ben, non !

Elle sourit et je m'éloigne en souriant à mon tour.

Mais, il peut arriver que la personne ne comprenne toujours pas et persiste dans ses jérémiades. Ce qui donnerait quelque chose du genre :

— Oh, excusez-moi, excusez-moi, hein ?

— Mais je vous ai déjà excusée, Madame.

— C'est ma faute. Oh, c'est ma faute !

— Hou, hou, Madame Brigitte ! J'ai une combine pour alléger votre tourment.

— Vous croyez que c'est possible ? Je m'en veux tellement.

— Oui ! C'est de réparer la faute.

— Mais comment faire pour réparer ?

— Là, je ne peux pas vous le dire, c'est à vous de trouver. Demandez donc à votre entourage. Vous verrez, c'est magique !

Un petit coup d'œil complice et je m'en vais le cœur léger.

Non, dans ce deuxième dialogue plus complexe, je ne peux pas dire comment elle peut réparer en faisant ce qu'on appelle un petit geste commercial,

un bon pour un café gratuit ou quelque chose de similaire, sans risquer de relancer une constellation des affects.

Mais à bien y réfléchir, ces scénarios sont stupides. Chercher quelque chose à répondre à cette femme, c'est encore tenter de me prémunir contre ma blessure archaïque. C'est encore tenter d'éviter la peur de ne pas savoir quoi répondre, alors que c'est tout le contraire qu'il faut faire. Cette blessure est là pour que j'apprenne à l'aimer... et quand j'aurais réussi à l'aimer, je saurais aussi accueillir cette femme dans son désamour d'elle-même.

(La réponse que j'aurais pu faire à cette femme m'est apparue bien plus tard. Empêtré dans mon impuissance, je m'étais contenté de resté figé, subissant la double contrainte. Dans mon récit, j'avais tenté de rétablir la situation mais j'étais resté coincé dans ma problématique.

Voici la réponse : « Allez, Madame, pour vous faire pardonner, payez-moi donc un café ! » Elle est si simple cette réponse. Elle rétablit chacun dans sa puissance. Moi dans celle de « déranger », bousculer au lieu de subir et elle dans celle du pardon qu'elle ne se donnait pas.

Un acte magique de transformation du mal en bien dont je connais le fonctionnement, mais dont je suis si peu capable encore de mettre en œuvre. Cependant, je reste déterminé à avancer sur ce chemin d'attention double.)

C'est facile de trouver une solution pour dépasser ses affects en écrivant, avec du temps pour réfléchir. C'est bien plus difficile quand on est dans le feu de l'action. Cependant, c'est en réitérant l'exercice souvent que l'observateur se développe et permet de trouver plus facilement l'attitude qui convient.

Ainsi, petit à petit, l'enfant et l'adulte se rapproche. Puis un jour, ils finiront par ne plus être séparés et aller dans la vie en se tenant joyeusement par la main.

Pour que cet exercice réussisse, il faut le prendre comme un jeu avec un partenaire invisible qui est le Réel, ou le Ciel, selon sa culture. Le jeu permet le recul nécessaire à l'observation, sinon, les affects s'imposant d'eux-mêmes, nous confinent dans l'aveuglement et favorisent une montée aux extrêmes de la violence verbale, voire plus parfois, ce que nous voulons précisément éviter.

Faire le parallèle entre l'émotion présente et l'émotion d'enfance similaire, permet de retrouver l'enfant blessé en soi. Une fois la scène retrouvée, il convient de se laisser saisir de compassion envers lui qui ne savait pas faire autrement. Ensuite, c'est à l'adulte de le rassurer en réfléchissant à l'acte qu'il aurait pu poser s'il avait su le faire, et en accord avec lui, de le prendre par la main afin qu'il pose son acte juste et savoure sa petite victoire.

En résumé, c'est une attention double à chacune des deux étapes de l'exercice qu'il convient d'adopter :

– Dans le temps de l'action, une attention à ses ressentis doublée d'une attention à la réalité extérieure.

– Dans le temps de l'analyse, une attention double : à celle de l'émotion de l'enfant et à celle bienveillante, raisonnable et rassurante de l'adulte.
