

LES BESOINS ET PLAISIRS ORDINAIRES :

L'OMBRE DE L'AMOUR

Jan Bauer

Conférence prononcée le 12 octobre 1984

Cercle C.G. Jung de Montréal

c 1985 Cercle C.G. Jung de Montréal
Dépôt légal, Bibliothèque nationale du Québec, 2^e trimestre 1985

ISBN 2-89365-002-3

LES BESOINS ET PLAISIRS ORDINAIRES :

L'OMBRE DE L'AMOUR

Jan Bauer *

Résumé :

Trop boire, trop manger, trop faire l'amour, trop aimer.

Ce sont là des problèmes « ordinaires » et très répandus aujourd'hui. Comment travailler sur cette matière vile pour la transformer? Lorsque le corps laisse entrer une telle passion, il faut y reconnaître l'ombre de l'amour, réprimé par notre mentalité trop héroïque héritée des Grecs. Il faut reconnaître et accepter, aimer même, nos penchants et faiblesses si on veut arriver à les intégrer, à les transformer. Se les cacher ou leur déclarer la guerre joue le jeu de leur pouvoir occulte et c'est un jeu perdu d'avance. Des exemples de cas vécus illustrent le propos de l'auteure.

* Analyste jungienne de Montréal

Je vais parler ce soir de choses simples et ordinaires, si ordinaires qu'elles sont un peu le parent pauvre de la psychologie analytique. Trop boire, trop manger, trop faire l'amour, trop aimer, jusqu'à se faire mal, ce sont des choses tellement concrètes, tellement « acted out, » qu'elles sont souvent reléguées aux experts en psychologie du comportement au profit de choses plus symboliques, plus intéressantes.

Mais leur banalité même fait que ces problèmes se trouvent à peu près partout et impossible à éviter à la longue. Beaucoup de personnes sont prises ou possédées par de pareilles compulsions et certaines d'entre elles sont des personnes aussi complexes que vous et moi. On les trouve à l'université, on les trouve dans des bureaux du gouvernement, dans le milieu des affaires. Les compulsions dont je parle ce soir n'affectent pas seulement les milieux défavorisés ou les gens peu sophistiqués du point de vue psychologique. On peut trouver un problème d'alcoolisme chez la femme d'un ancien président des États-Unis comme on peut trouver un problème de boulimie chez le psychiatre qui est maintenant président de l'Association américaine des psychiatres; et ceux-là sont parmi les plus connus à cause de leurs propres révélations. Quant aux histoires d'amour passionnel qui finissent mal, on n'a pas besoin de les chercher dans des archives spécialisées; on en entend parler dans les actualités et dans notre milieu personnel.

Tôt ou tard, nous sommes donc confrontés, dans notre entourage, à ce genre de problème car ils sont partout. À tel point qu'on pourrait être tenté d'y voir

cette matière vile dont parlent les alchimistes, cette matière brute et commune, si commune qu'on ne la voit pas et qu'on lui tourne le dos. Pourtant, c'est à partir de cette matière vile et méprisable qu'on peut extraire de l'or alchimique et la pierre philosophale. On ne fait pas de l'or avec ce qui brille déjà. Jung lui-même, qui nous a pourtant introduit au parallèle avec l'alchimie, ne parle pas beaucoup de ces compulsions. Et ce n'est pas étonnant car de son temps à lui, elles étaient beaucoup moins courantes comme problème.

C'est en fait seulement depuis 60 ans qu'on remarque un tel fléau physique et psychologique en relation avec un trop boire, trop manger, trop faire l'amour. Auparavant, et depuis presque toute l'histoire de l'humanité d'ailleurs, de telles fonctions étaient réglementées par la société. L'alcool, la nourriture, la sexualité n'appartenaient pas à l'individu mais à la société qui, par des normes, des codes et des rôles, dictait le quand et le comment de leur usage. Si les gens au plus bas de l'échelle sociale pouvaient échapper à ces normes, ils rencontraient tout de même les limites posées par la rareté des denrées, l'absence de moyens contraceptifs, etc. Quelle que soit donc leur classe, il ne venait à l'esprit de personne de se considérer comme seul responsable pour la satisfaction de ses propres besoins alimentaires ou sexuels. Autant l'esprit et la maîtrise du monde extérieur ont été valorisés et différenciés dans notre culture occidentale, autant ces besoins plus terre à terre et biologiques étaient gardés entre les mains de la communauté.

On peut rire, encore aujourd'hui, de l'homme abandonné par sa femme et complètement démuni devant la nécessité de se faire un repas lui-même. On va le trouver drôle ou pitoyable. Pourtant, on est tous un peu comme lui, désarmés et peu différenciés devant la tâche quotidienne de se nourrir, trouver du plaisir, se satisfaire sexuellement et se faire aimer. C'est que la mère collective a quitté son poste. Notre journée n'est plus, comme avant, ponctuée d'arrêts pour les repas en famille. On peut manger et boire tout le temps ou pas du tout. Le père collectif n'est plus là non plus pour dicter la conduite à suivre et punir les déviants. Plus de code non plus sur la façon correcte ou incorrecte de vivre les sentiments. On a l'air d'adultes en ce qui concerne la pensée, avec notre vision sophistiquée du monde, mais on est resté des enfants en ce qui concerne ces plaisirs ordinaires.

C'est pourquoi j'insiste sur le mot 'ordinaire' car il décrit bien le niveau du problème et son étendue. Si c'est un problème d'infantilisme, c'est un infantilisme collectif qui nous confronte avec la problématique de l'abondance et l'incapacité assez généralisée de vivre dans cette abondance. Mais, comme Jung le dit bien, le changement doit venir de l'individu et non de la masse et c'est en effet l'individu qui souffre et qui cherche à s'en sortir.

Dans ce qui suit, je parlerai des deux aspects : des gens en particulier et du problème global. Je n'entrerai que peu dans le détail sur l'origine psychologique de chaque compulsion mais j'essaierai de démontrer ce qu'elles ont en commun dans cause et leur guérison.

À titre d'introduction et pour vous mettre dans l'ambiance, je vous invite à venir voir sur place, 'live,' ce qui se passe ou peut se passer dans le vécu. Suivez-moi dans un tour imaginaire de Montréal « by-night »...

Ce soir, quelque part, ici à Montréal, pendant que je vous parle et que vous écoutez, il y a une femme accroupie par terre dans son appartement en train de dévorer des montagnes de nourriture. Elle n'a pas mis la table. Elle mange comme une bête fauve, avec voracité, enfonçant ses doigts dans la crème d'un gâteau acheté pour l'occasion. Quand elle aura fini le gâteau, elle passera au pot de beurre d'arachides ou à la boîte de céréales, ou à n'importe quoi qui traîne dans le placard ou le réfrigérateur. Si le téléphone sonne, elle ne répondra pas. Si on sonne à la porte, elle se blottira dans un coin sans faire de bruit et attendra que l'intrus s'éloigne. Après avoir épuisé les réserves de sa cuisine et les capacités de son ventre, elle se couchera, lourde et malheureuse, s'entourant d'oreillers pour amortir le poids de son ventre plein à craquer. Elle s'endormira d'un sommeil quasiment drogué au moment où des pensées suicidaires s'accapareront d'elle, comme à chaque fois qu'elle s'adonne à son rituel solitaire.

Le lendemain, en se réveillant, elle se sentira un peu mieux, bien que pleine de remords et de culpabilité, mais d'optimisme aussi. Après tout, c'est un nouveau jour et on peut recommencer à neuf. Elle prend de bonnes résolutions, se promet d'être forte aujourd'hui, se remettre à son régime et ne plus faire 'ça,' cette chose horrible et dégoûtante qui ne lui ressemble pas.

Ailleurs, peut-être dans un appartement à côté, ou dans un bar, un homme se saoule la gueule. Il est joyeux, il est encore tôt. Après tout c'est vendredi soir et on peut bien lâcher son fou après une dure semaine de travail! Juste quelques verres pour se mettre en état euphorique, pour se fondre dans l'ambiance ou noyer sa solitude. La bouteille promet la chaleur ou l'oubli que sa femme ou les femmes ne semblent pas vouloir lui donner. Tant pis pour elles. Les verres se suivent... juste un encore.... Puis encore un... pour cet effet bienfaisant qui fait qu'il ne sent plus la fatigue, qu'il n'est plus mal dans sa peau. Dans quelques heures, il ne saura même plus combien de verres et ne sera plus en état de les compter. Il va passer de son état agréable et détendu à un état proche de la folie. Il va changer de personnalité, passant de son allure habituelle de gentil type obligeant à celle d'une brute déchaînée ou, autre possibilité, à celle d'une loque humaine pleurnicharde et amère, traînant tout le poids du monde sur ses épaules, mal compris, mal aimé. Peut-être prendra-t-il des moyens plus directs et ira-t-il frapper à la porte de son ex-amie pour se faire consoler ou lui dire tout le mal qu'il pense d'elle car elle est seule responsable de son malheur à lui.

Quoi qu'il fasse, il se réveillera le lendemain et, comme sa collègue boulimique, il sera plein de remords. Pour lui, ce sera pire encore que pour elle car il a oublié ce qu'il a fait entre le premier verre à 23 heures et son réveil pénible, 10 heures plus tard :

“black-out.” Tout ce qui reste, c’est un malaise profond, de culpabilité, de découragement, sans parler du dégoût dans le ventre et de la douleur dans la tête. Alors, tout comme la femme qui mangeait, il prendra de bonnes résolutions : « Plus jamais ça! Il ne faut plus que je boive autant. Ça ne me ressemble pas. Il me faudrait juste un peu plus de volonté. » Puis si le mal de tête et les tremblements persistent, il boira un verre pour dissiper ces symptômes et faire que tout rentre dans l’ordre.

Poursuivons notre promenade dans Montréal ‘by-night.’ Faisons un tour sur le boulevard Saint Laurent et suivons un homme, un homosexuel de bonne éducation à la recherche d’un jeune homme qui ferait son affaire pour une nuit ou quelques heures. Il n’est pas fier de lui quand il prend le temps de réfléchir mais d’habitude, une fois arrivé sur les lieux, il n’a ni le temps ni le désir de réfléchir. Il veut faire l’amour. Et s’il ne trouve pas, il se contentera d’un tour dans les saunas : là tous veulent la même chose et on n’a pas besoin de faire des détours. C’est un oubli de soi, un “black-out” pour lui qui passe sa semaine à faire preuve de finesse, de bienséance, de sensibilité et d’intelligence.

Le lendemain, lui aussi aura un réveil pénible. Il se sentira sale et sordide. Il prendra une douche puis ira bruncher avec des amis « bien » tout en se disant qu’hier n’était qu’un lapsus, un oubli dans son horaire et son personnage. Il se demandera tout de même comment faire pour se procurer le nom de ce médecin ouvert d’esprit dont il a entendu parler car il ressent quelques malaises physiques et le spectre du SIDA est là pour tout le monde.

Quant à la jeune femme qui recherche l'homme, ce vendredi soir, vous ne la trouverez peut-être pas sur la rue mais plutôt à la maison à se languir d'un désespoir d'amour pour l'amant absent qui ne l'aime plus ou l'aime mal, ou pire encore qui l'aime juste un peu, juste assez pour qu'elle refuse l'évidence et continue à espérer, à l'attendre, à écrire de la poésie, à téléphoner à une amie qui a une bonne écoute, à sortir avec des copains pour ne pas trop penser à lui, puis à mettre de la musique, des chansons qui décrivent leur histoire d'amour et qui la berceront jusqu'à ce qu'elle s'endorme, le cœur dans l'eau.

Le réveil, pour elle aussi, c'est un nouveau jour. Mais elle ressent une lourdeur, un sentiment de désespoir à ne pas savoir quoi faire et à s'en vouloir d'être aussi faible et démunie devant un autre être humain, seulement parce qu'il est de sexe masculin et qu'il sait bien la faire rire ou lui faire l'amour, ou les deux. Elle s'en prendra à lui d'être si cruel et méchant mais surtout à elle-même. Après tout, un état pareil ne lui ressemble pas. Ses amis ne la reconnaissent plus et espèrent que la maladie sera passagère, d'autant plus que selon eux, le type en question ne la mérite pas, mais pas du tout.

Ce sont là tous des gens normaux, ni plus bêtes ni plus malades que n'importe qui. Vous aurez remarqué qu'à la fin, leur histoire devient monotone : toujours cet éternel cercle vicieux, puis les lendemains, les remords, la peine à se reconnaître dans ces comportements irrationnels et embêtants et les résolutions pour une vie meilleure.

Ce que je n'ai pas dit encore c'est que pour la plupart, toutes les résolutions seront suivies de rechutes, de pertes de contrôle, d'oubli de soi, de malheur et de nouveau de remords et de bonnes résolutions. Si vous sentez la monotonie là-dedans, tant mieux, c'est ce que je voulais transmettre aussi car cette monotonie reflète un aspect important du problème que j'ai esquissé dans mes vignettes. Ce sont des gens ordinaires occupés à des plaisirs ordinaires : manger, boire, aimer, faire l'amour, plaisirs accessibles à tout le monde tous les jours. Alors, malgré le côté dramatique de la situation, on y voit quelque chose de répétitif, de déjà vu, d'ennuyeux, quand on regarde comment les mêmes essais conduisent aux mêmes échecs, au même mépris de l'entourage face à quelqu'un qui n'arrive pas à s'arracher à de telles situations néfastes.

Il y aurait bien sûr différentes variations sur les thèmes présentés : un homme qui mange compulsivement; une femme alcoolique; une femme qui veut faire l'amour avec tous les hommes; un homme que se languit d'amour chez-lui. S'il y a des tendances plus courantes chez un sexe, il n'en a pas l'exclusivité. Je pourrais aussi décrire bien d'autres façons d'être possédé et même tué par l'alcool, la nourriture ou le sexe. À chacun sa version. Mais ces dépendances, dans leur variété, ont beaucoup de choses en commun et ce n'est pas seulement dans le déroulement implacable du processus.

Nous avons déjà souligné le sentiment de haine de soi-même, le dégoût, le sentiment d'échec qui suit chaque épisode. Impuissance, haine, défaite. Échec et mat. Quel serait l'envers de cette médaille? Puissance, amour, victoire, réussite. Où en sommes-nous, dans quel archétype, dans quel complexe? Prenons d'abord les mots que

se rapportent à l'idée de victoire, de pouvoir. Parlons donc de héros, d'héroïne, car qui d'autre que le héros vit en termes de victoire, de lutte contre un adversaire? Qui, selon le héros vit en termes de victoire, de lutte contre un adversaire? Qui, sinon le héros, doit résister pour surmonter tout obstacle en travers de son chemin exemplaire? Et quelles sont donc les tentations et les obstacles qui le menacent le plus?

Les Grecs, selon l'étude de Michel Foucault Le souci de soi, proposaient dans leur philosophie éthique que seules les choses *pénétrant dans le corps physique de l'homme* pouvaient le rendre dépendant au point d'en perdre la raison et la maîtrise de soi, cette maîtrise qui pour eux était le summum de la virilité héroïque. Beaucoup plus tard, Janet, en France, fera allusion aux parties inférieures de l'être, ces parties réglées par l'instinct plutôt que la raison. Puis Freud jettera la lumière de la psychanalyse là-dessus et nommera tout ce terrain du physique compulsif : 'id,' 'ça,' 'la chose.' Mais revenons aux Grecs car si l'on sait tout sur le 'id' aujourd'hui et si les instincts font l'objet d'études et d'analyses dans les laboratoires modernes, les Grecs y jettent une lumière spéciale en les mettant en relation avec l'homme viril et héroïque.

L'homme, disent-ils, doit tendre vers le modèle du héros et il fait preuve de réussite en tant qu'il maîtrise justement ces aspects par trop séduisants des instincts corporels. L'homme peut se prendre lui-même en main, comme son propre sujet éthique et s'adonner à des disciplines personnelles, des « pratiques de soi, » qui sont le résultat de

la réflexion et de la volonté, qui l'amèneront à adopter des comportements propres à la transformation individuelle et qui feront de sa vie une véritable œuvre créatrice.

J'espère vous avoir transmis la tonalité « héroïque » de tout cela. Le style dans lequel ce genre d'existence est décrit ressemble beaucoup au langage militaire: on résiste aux assauts du plaisir, on doit être bien armé contre la tentation, on doit vaincre l'adversaire, surmonter les poussées du désir. On dirait presque des arts martiaux. Mais c'est quoi au juste l'adversaire? C'est tout le domaine des plaisirs de la chair. Les Grecs ne font pas de différence entre les plaisirs oraux, génitaux, anaux; entre l'intoxication romanesque de l'alcoolique et l'enlèvement de l'outré-mangeur; entre le désir déchaîné de faire l'amour avec un homme et le même désir de faire l'amour avec une femme. Pour eux, ce sont tous là des 'aphrodisiaques,' plaisirs de la chair, et là où l'homme risque de se faire prendre, c'est par une attitude passive ou avide envers ces plaisirs, car cela l'empêche d'accéder à des niveaux supérieurs, dans un sens hiérarchique, tout comme le général dans l'armée se place au-dessus du simple soldat. C'est bien ainsi que les Grecs proposent d'ordonner les plaisirs sensuels par rapport au reste de l'homme, ses aspirations philosophiques et ses besoins sociaux.

Ainsi Socrate renonce à Alcibiade, jeune homme qui risquerait de lui inspirer du désir et donc de le faire dévier de ses poursuites plus élevées. Mais il n'y a pas d'idée de péché là-dedans. Il s'agit de tenir compte, de façon réaliste et appropriée, de ses tendances sensuelles pour éviter cette dépendance qui rabaisse l'homme et l'empêche de devenir héros dans sa propre vie.

Quant à l'amour et à la haine dans la vie du héros, ils tiennent une place très impersonnelle. Le héros aime son pays et hait le pays ennemi. Il aime la vérité et hait le mensonge. Il aime la justice et hait la tyrannie. Par contre, il se méfie de trop aimer ou trop haïr une personne car cela aussi pourrait entraîner une dépendance indigne de son statut. Alors, qui aime, qui hait de façon personnelle, qui peut se permettre de s'adonner sans crainte aux plaisirs de la chair? Et bien, c'est évident. Les femmes, les enfants, esclaves pour qui, selon les Grecs, l'excès et la passivité vont de soi et n'ont rien de répréhensible.

Maintenant, pourquoi ce discours sur la philosophie du héros grec d'il y a plus de 2000 ans, si ce n'est pour constater qu'il n'y a rien de nouveau dans la tendance humaine d'aller vers des idéaux et de résister à des tentations sensuelles. C'est que les Grecs, en mettant l'accent sur les actes qui mènent à la pénétration corporelle comme étant ce qui pose un danger aux héros, éclairent une dynamique liée aux dépendances décrites au début de cette conférence. Contrairement aux pères chrétiens qui allaient proscrire même les odeurs, la vue, le toucher, comme autant d'écueils diaboliques, les Grecs étaient beaucoup plus terre à terre et plus près de nous. En effet, bien peu de gens voient leur vie gâchée par une dépendance à l'égard de parfums, de plaisirs esthétiques ou de massages corporels, mais beaucoup sont aliénés d'eux-mêmes et de leur environnement, sinon de leur âme, par une dépendance bien physique où le corps se trouve pénétré par un objet extérieur. Et beaucoup de personnes ainsi affligées souffrent d'autant plus qu'elles échouent devant leurs propres critères héroïques de

comportement et de valeurs. Constamment humiliés par ces faiblesses, ils ne sont pas mieux que des femmes, des enfants ou des esclaves chez les Grecs.

Aujourd'hui, la mentalité héroïque est très destructrice dans notre culture. Nos critères héroïques et apolliniens de la manière d'être et d'agir nous amènent à faire le contraire tellement ils sont devenus rigides et stériles. Apollon et Athéna, les dieux de l'harmonie et de l'ordre, des bienfaits de la vie civilisée, ont fini par devenir tyranniques. C'est Dionysos et Aphrodite, dieux de la forêt, des corps déchaînés et des plaisirs interdits qui viennent apporter du renouveau dans nos villes de gratte-ciels. À force de vouloir se surpasser, on se trouve dépassé. La technologie qui nous permet d'aller sur la lune nous menace de destruction mondiale.

Les individus participent aux mêmes aspirations, subissent les mêmes élans, d'autant plus que leur individualité n'est pas protégée et encouragée par un milieu familial sain et sécurisant. Livrés trop tôt aux valeurs collectives héroïques véhiculées par la publicité, les médias, les lois, les modes, ils vont inévitablement épouser des idéaux extérieurs, en correspondance ou non avec leur propre fonctionnement personnel. C'est un peu ce qui se passe chez les personnes prises dans le cercle vicieux des dépendances décrites ci-dessus. Ce sont des gens qui n'ont pas reçu la sécurité première, physique et affective, qui permet à l'enfant de compter sur lui-même et de vivre en harmonie avec son corps. Ils se portent obligatoirement vers les valeurs extérieures et, dans leur besoin d'être acceptés, ils vont devenir esclaves de ces valeurs. Si la société propose plusieurs

modèles de perfectionnisme et d'héroïsme comme idéal individuel, la personne va mettre toute son énergie là-dedans pour enfin trouver la validation que la famille personnelle n'a pu transmettre.

Je dis plusieurs modèles parce que je crois que chaque compulsion porte en elle son propre idéal inconscient et archétypal. À titre d'exemple, le perfectionnisme de l'alcoolique consisterait plus à se mesurer envers et contre tous en termes de performance sociale et professionnelle alors que le modèle héroïque de l'outré-mangeur tournerait plutôt autour d'une image de parfaite gentille personne. Chez l'alcoolique, c'est un modèle masculin qui ressort alors qu'avec la compulsion de manger, le modèle correspond davantage à une norme féminine. Mais, chez les deux types, il y a héroïsme et perfectionnisme dans la mesure où l'individu se mesure à un idéal de l'homme ou de la femme qui est davantage stéréotypique qu'archétypique. Le problème c'est que si cet héroïsme plus ou moins inconscient incite à vouloir devenir parfait non pas en termes de son propre potentiel et de sa propre totalité, mais en termes d'une image sociale qu'on cherche à imiter, on va finir, non pas comme l'homme grec libre et maître de lui, mais comme l'esclave, la femme et l'enfant grecs, voué par compensation psychique à l'excès, à la facilité et à la dépendance.

Pour revenir à nos protagonistes du début, on peut conclure que chacun d'eux est victime de ses propres aspirations héroïques. À force de vouloir être gagnant dans notre monde qui ne valorise que les gagnants, il ou elle a perdu son centre et se retrouve régulièrement en compagnie des perdants, des parties faibles d'eux-mêmes qui se

révoltent et émergent pour réclamer leur dû. Mais ce langage de pouvoir, ce langage héroïque par excellence, est mal choisi pour les aider à voir plus clair dans leur dilemme personnel. On a vu que ce n'est pas le pouvoir qui peut en venir à bout. Au contraire, plus on s'acharne contre la nuit, plus on finit par tomber dans son filet.

C'est quoi alors l'antidote du pouvoir? Ce n'est pas le manque de pouvoir, l'impuissance. Ce serait plutôt quelque chose comme l'acceptation ou l'amour. Mais quelle place l'amour a-t-il dans ces comportements désespérés? Pour celle qui reste chez-elle, en mal d'amour, ça semble assez clair: elle souffre d'un manque d'amour. Mais pour les autres, ce n'est pas différent.

On serait porté à penser que c'est plus mature de souffrir à cause d'une personne que de souffrir à cause d'une bouteille d'alcool, ou d'une tablette de chocolat, mais ce n'est pas sûr. On peut être aussi auto-érotique dans une rage de manger ou de boire que dans une affaire amoureuse. Alors éliminons les jugements et parlons d'amour.

Quel amour pourrait enlever ces souffrances et sortir ces personnes du cercle vicieux entre héroïsme et esclavage? Faudrait-il aller à la recherche de cet amour qui a manqué dans l'enfance pour enfin combler cette carence qui porte la personne à se remplir malgré elle de choses néfastes? Oui, on peut rencontrer un thérapeute, oui, on peut se lier avec un ami compatissant. On peut même rencontrer l'amour de sa vie. Chacune de ces rencontres aidera un peu, peut-être même beaucoup, mais le symptôme

reviendra probablement une fois la lune de miel passée et la personne se trouvera encore plus coupable et désespérée car elle n'aura pu en finir avec son problème malgré cet amour et cette aide de l'autre personne. Elle pourra alors conclure que même l'amour ne peut la sortir de là, que ce n'est pas la peine de faire confiance, que son cas est trop difficile. Pourtant, ce n'est pas l'amour qui manque dans la dépendance par rapport à une substance ou un objet extérieur, bien au contraire. Mais on ne le voit pas à cause de la dénégation qui s'ensuit. On se hait et on hait la bouteille, le chocolat ou le sexe qui nous attire et nous possède. On ne voit pas qu'en même temps, on aime cette chose. Ça nous semble tellement indigne et loin de ce qui devrait être objet d'amour véritable qu'on finit par nier le seul amour qui pourrait nous aider à nous en sortir.

Si l'on y regarde un peu objectivement, on peut constater que dans ce même cercle vicieux qui semble seulement posséder et détruire, il y a aussi, de la part de la personne qui le vit et le subit, beaucoup de fidélité, de dévotion, de protection, d'acceptation même. La personne y consacre du temps, de l'argent, de l'énergie. Elle est dévouée. Elle y revient toujours. Elle est loyale. Elle n'en parle pas devant les autres. Elle protège la complicité. Elle le choisit avant et au-dessus de tout autre attachement. Elle aime! Toutes les personnes amenées à vivre une compulsion physique comme celles citées ce soir sont en fait des personnes qui ont une grande capacité d'aimer; mais les circonstances de leur vie, de leur enfance, surtout, les ont amenées à fuir l'attachement affectif en faveur de l'héroïsme. Leur capacité d'aimer se manifeste comme une ombre de l'amour qui n'a pas le droit de vivre au soleil.

On parle beaucoup aujourd'hui du besoin d'exprimer l'agressivité. Oui, c'est nécessaire, mais on ne dit pas assez que la peur d'aimer et de l'exprimer est plus grave. Enfant, on a eu trop mal quand on aimait. On s'est servi de cet amour pour nous posséder, nous tromper, nous avoir. Alors on a décidé, quelque part plus ou moins inconsciemment, de s'armer contre cette éventualité et d'emprunter des voies plus sûres et plus impersonnelles, telles que la réussite dans un rôle, la performance dans une tâche, le perfectionnisme de la perfection. Alors comme tous les dieux négligés, l'amour se venge et tôt ou tard on est victime d'une grande passion avec une personne ou une chose. C'est la possession qui entre littéralement en nous par des orifices corporels.

Elle entre justement là où l'on n'est pas armé, par le corps. Les autres avenues: le mental, le psychologique, le social, le professionnel, sont bien gardées, sans faille, sans brèches. Mais comme le corps est considéré inférieur dans notre culture héritée de l'héroïsme grec et de la notion de péché chrétien, c'est lui, le corps, qui sera vulnérable aux attaques de l'extérieur. C'est lui qui trahit et laisse entrer l'amour.

La bouche et le sexe se prêtent spécialement à ce genre de trahison car ils sont si fondamentaux et évidents. On n'y pense pas tant que la maladie, herpès par exemple qui justement touche à la bouche et au sexe, nous oblige à y penser. En un sens, la sexualité est démythifiée aujourd'hui, mais on ne peut pas dire pour autant que l'on sait

mieux régler ce qui entre et ce qui sort. Ce n'est pas non plus lorsqu'on est obsédé de 'fitness' et qu'on fait du jogging tous les matins qu'on est mieux protégé des compulsions orales ou sexuelles. Oui, on peut décider d'être chaste. Beaucoup le font aujourd'hui par réaction à une promiscuité exagérée. Oui, on peut décider de se mettre au régime, au jeûne même. Mais tout cela ne résoudra pas les problèmes d'amour et de pouvoir qui se manifestent par les compulsions corporelles si on reste toujours dans la même polarité. On échange un trop plein contre un trop vide et la bouche et le sexe existe même si on les méprise et les prive de leurs passions. Ils continueront, avec leurs demandes avides, à nous empoisonner l'existence, tant que l'on se conduira comme des parents punitifs envers nos propres besoins et désirs.

Relégués à la poubelle de nos belles maisons psychiques, ces besoins et plaisirs Inavouables se mettront à pourrir et à empester notre ambiance héroïque. Jusqu'à ce que nous retournions, penauds, haineux, fouiller dans ces poubelles pour reprendre ces choses à la fois dégoûtantes et délicieuses qui finalement manquent à notre désert quotidien trop propre et trop bien. Jusqu'à ce que nous reconnaissons que nous avons besoin de manger ce chocolat, de boire ce verre d'alcool, de faire l'amour avec cette personne. Et que ce besoin a plus à faire avec l'amour qu'avec la maladie. Peut-être est-ce mal vécu et dangereux, mais c'est tout de même l'amour. Et il faut aimer l'objet avant de le transformer. D'abord accepter, ensuite transformer.

Il est possible qu'il devienne nécessaire de sacrifier l'objet de cet amour s'il est néfaste, de renoncer à trop boire, à trop manger, à vivre une sexualité malsaine. Si en

effet elles représentent l'amour pour la personne qui les vit, ces compulsions peuvent aussi empêcher la personne d'accéder à une autre forme d'amour plus épanouie. Il est donc important de reconnaître la part d'amour dans ces compulsions, tout en sachant qu'il peut être nécessaire de les abandonner.

J'aimerais maintenant vous donner des exemples de personnes qui ont vécu ces problèmes. D'abord ce cas d'une jolie femme dans la trentaine, intelligente, PDG d'une compagnie réputée dans son pays. Une femme dont on dit qu'elle a réussi, qui a tout et qui est allée loin pour une femme provenant d'un milieu européen conservateur et plutôt patriarcal. À la voir, vous la trouveriez impeccable. De plus, elle est appréciée par ses amis et par ses proches car ce n'est pas une femme dominatrice qui doit son succès à un animus ravageur et assoiffé de victoire. Alors... où est le problème? Le problème, et c'est pourquoi elle vient en analyse, c'est qu'elle tombe toujours amoureuse de types 'pas bien du tout' : des plus jeunes, des bons à rien, des alcooliques, des quasi-délinquants, tout sauf un homme de son âge, de son milieu et de son standing. Elle se sent de plus en plus déchirée et inadéquate en tant que femme. Elle finit par se haïr et par haïr ces types qui ont le don de la déranger dans son cœur et son bon fonctionnement. En plus, ça devient fatigant d'avoir toujours honte devant ses amis qui trouvent ses partenaires bizarres ou en tout cas pas à son ou à leur niveau.

Après un temps d'analyse, elle voit bien la problématique d'un complexe-père tyrannique et d'un complexe-mère étouffante. Elle voit bien qu'elle ne voulait pas copier sa mère et qu'elle se méfie de sa féminité. Mais ces 'insights,' ces prises de conscience,

n'affectent pas beaucoup ses rapports amoureux ou l'allure louche de ses partenaires. Jusqu'au jour où elle tombe follement amoureuse d'un type vraiment farfelu, même pour elle. Il a 15 ans de plus jeune qu'elle. Il se dit chanteur, mais il chôme plus qu'il ne chante. Il se fiche de son milieu à elle. Par contre il l'aime et elle l'aime aussi. Cette fois-ci, elle accepte de vivre son amour, de ne pas le reléguer au rang des maladies compulsives. Elle s'aperçoit, malgré les difficultés qui ne manquent pas et les souffrances qui ne manquent pas non plus, que cet homme apporte quelque chose de précieux. Elle découvre d'abord la possibilité pour elle d'aimer passionnément et sans réserve, chose qu'elle s'était interdite depuis son enfance, ayant compris que son milieu valorisait davantage le talent que la capacité d'aimer. Cet homme lui apportait de la fantaisie, des voyages à la vagabonde, toutes sortes de choses qu'elle n'avait jamais osé se permettre dans sa vie bien planifiée. Finalement, ils ne sont pas restés ensemble. Leurs différences étaient trop grandes pour bâtir une vie à deux à long terme. Mais quand ils se sont quittés, c'était avec amour et reconnaissance réciproques. Elle avait compris surtout que l'amour peut se trouver plus près de l'étable que du château et qu'il entre plus par nos faiblesses que par nos forces. Par conséquent, l'amour était gagné, même si elle ne pouvait pas le vivre avec lui.

Quelque temps plus tard, elle rencontre un autre homme, un peu moins fou, mais tout de même un peu... un inventeur, original et imprévisible, mais plus près de son style de vie. Et ils semblent bien aller ensemble... Mais ne voyez pas là un conte de fées ou bien alors seulement en admettant qu'il y a du noir autant que du blanc, que la princesse

doit d'abord aimer et embrasser le crapaud pour qu'il devienne un prince.

Un autre exemple concerne un homme, un ancien alcoolique qui avait détruit son foyer et sa carrière. Entré dans un groupe de AA, il a depuis cessé de boire et refait sa vie mais il est malheureux dans sa sobriété. La vie lui semble terne. Il sort peu, sauf pour les réunions de AA où il s'implique beaucoup. Quand il arrive en analyse, il souffre d'une dépression légère mais constante, de quelques symptômes physiques, mais surtout d'un manque de goût de vivre. Nous travaillons pendant un an et repassons l'emprise de sa mère sur lui, l'absence de son père, son agressivité envers les femmes, sa solitude. Ce qui frappe le plus chez cet homme, c'est son attitude dure et méprisante envers lui-même pour toute sa période alcoolique. Il était alors marié à une étrangère, qu'il accable de toutes sortes d'épithètes : putain, 'cheap,' etc., tout pour la rabaisser, maintenant qu'il est sobre et divorcé. De l'alcool, il ne veut plus rien savoir et c'est normal après tous les maux que ce vice lui a causés. Mais il vit en quelque sorte en état de guerre, de haine constante contre cette partie de lui-même qu'il considère méprisable.

Un jour, à une réunion de AA, il entend quelqu'un s'exclamer : « Mais bon dieu que j'aimais cela boire! » C'est un homme rayonnant qui dit ça, un homme qui a beaucoup de sobriété derrière lui. Mon analysant est choqué et obsédé par cette boutade. Puis, peu à peu, il commence à se souvenir du bon temps qu'il a eu en buvant, à la détente que l'alcool lui permettait et au plaisir qu'il avait eu avec sa femme 'putain' lorsqu'ils buvaient ensemble. Peu à peu, il commence à s'accepter, à se réconcilier avec ce fou en lui, cet alcoolique qui lui a gâché une partie de sa vie mais qui lui a aussi permis

d'être en contact avec l'amour et le plaisir.

Un troisième cas est celui d'une analysante ayant un problème d'obésité qui est en fureur contre moi parce que je ne lui dis pas qu'il ne faut pas manger ainsi, que ce n'est pas bien, qu'elle est une méchante fille en somme. J'essaie alors de lui expliquer mon point de vue. Je ne crois pas qu'elle ait besoin de la surenchère côté discipline et dureté envers elle-même. Au contraire, elle est bien plus avancée que moi là-dedans. Si j'acceptais d'entrer dans son jeu de pouvoir, je n'aurais plus l'objectivité nécessaire. Effectivement, elle reconnaît qu'à chaque fois qu'elle a recherché de l'aide, elle avait agi en se confessant ou de façon agressive. Or, on ne peut pas garder ses amis si on leur confère un rôle de policier. On a longuement parlé de cela, de l'importance de quitter cette dynamique reliée au pouvoir, à la discipline, au policier et au contrôle.

Peu à peu, elle a commencé à s'accepter, à accepter son corps, à fréquenter un groupe d'outre-mangeurs anonymes. Je pense que ce genre de collectivité est très bénéfique pour ce type de problème dans la mesure où la compulsion étouffe le moi agissant. Alors le groupe vient fournir un moi substitut. Cela permet aussi de rompre la solitude. A partir de là, l'analyse progresse beaucoup, n'étant plus autant chargée par le symptôme.

Un jour, elle me tendit une lettre qu'elle avait écrite à la nourriture. C'était une longue lettre d'amour où elle lui disait combien elle l'avait aimée pendant toutes ces longues années, combien elle lui avait été fidèle, une véritable passion. Puis elle expliquait que son amour devenait trop destructeur et qu'elle devait le quitter, tout en

reconnaissant l'amour qui devait seulement être transformé mais non pas nié. C'est à partir de ce moment qu'elle a pu vraiment faire face à sa compulsion de manger. Il s'était déjà écoulé un an, un an d'analyse et d'outre-mangeurs anonymes pour en venir au point de s'accepter assez pour accepter l'amour qui était là et pour le mettre ailleurs.

Il y a beaucoup d'autres histoires semblables.

Ce soir, je voulais surtout souligner le caractère paradoxal de l'amour. C'est là où nous ne le cherchons pas que l'amour va paraître, plus souvent à l'ombre qu'ailleurs. Plus nous sommes héroïques, plus l'amour nous touchera par des biais apparemment malades, tout au moins aux yeux d'un moi perfectionniste et impeccable.

Que faire en pratique devant ce genre de dépendance physique? D'abord accepter, ne pas lutter, ni nier – «Neither fight, nor flight!» – deux réactions normales mais si destructrices. Pour arriver à accepter, en parler, car se taire c'est nier et renforcer son pouvoir occulte et autonome. Il s'agit d'en parler pour que la puanteur toxique de la nuit de l'inconscient commence déjà à se guérir, à la lumière bienfaisante de la conscience. Ne pas juger, plutôt démystifier, dépathologiser et surtout humaniser. Lorsque l'on garde le silence, on reste sous la domination d'un archétype et aucun être humain ne peut sortir vainqueur d'un combat archétypal. Lorsqu'on en parle, on commence à ramener le combat à l'échelle humaine et il sera alors possible de voir les côtés positifs et les sorties possibles. Reconnaissons que ces symptômes nous ont poussé à chercher plus loin qu'on ne l'aurait fait normalement.

Reconnaissons qu'il fallait être humilié sans quoi le héros en nous serait devenu monstrueux. Aimons les femmes, les enfants et les esclaves en nous car ils nous permettent de quitter le champ de bataille et de vivre.

Cela veut-il dire d'éliminer tout effort de rendre les armes devant de tels problèmes et les embrasser pour la vie? Non, je crois qu'on peut et qu'on doit même faire appel au héros en nous pour les dépasser quand le moment est venu, c'est-à-dire après avoir accepté le problème et la part de soi qui vit là-dedans. Après avoir reconnu la part d'amour, on peut commencer à faire quelque chose car ce genre de problème ne disparaîtra pas de lui-même. Il est devenu aussi figé dans son expression que le moi a pu l'être dans son désir de le refouler. Il sera probablement nécessaire de reprendre une attitude ferme, une fois l'acceptation acquise, mais une fermeté plus nuancée, moins agressive. La fermeté qui consiste, par exemple, à prendre son courage à deux mains pour se rendre une première fois chez une amie, un thérapeute ou un groupe de AA, pour en parler. Pas pour se confesser, car celui qui se confesse cherche l'absolution et celui qui la donne a du pouvoir. Souvenons-nous du livre de Marie Cardinal, Les mots pour le dire. "Dire" et non pas "Avouer." Il serait véritablement héroïque de commencer à chercher de l'aide, à s'informer sur son problème, de prévoir les situations dangereuses qui déclenchent ces comportements, d'éviter les personnes qui les provoquent. Chacun sait et découvre ses propres signaux d'alarme. Il suffit de les écouter et de commencer à travailler avec plutôt que contre. Il s'agit d'être attentif et c'est tout un travail de

dévotion, plus héroïque que les grandes batailles passionnelles d'où l'on sort exténué, qu'on ait gagné ou perdu. Il faut être attentif à ses propres besoins, à ses faiblesses comme à ses forces, à l'équilibre entre les formes d'amour et de pouvoir en soi-même. Être attentif aux émotions et aux réactions qui montent quand la fringale secoue tout le corps. Attentif aussi aux personnes qu'on aura blessées par les hauts et les bas imprévisibles et inexplicables qui accompagnent toujours une possession pareille, aux blessures qu'on s'est faites soi-même là-dedans.

C'est James Hillman qui dit : « le Sentiment, c'est l'art du petit. » Et Gandhi : « Haste is hate » (la hâte c'est la haine). Alors, comment procéder? Lentement et petitement. Sortir des grands affects attirants par leur effet dramatique pour écouter les sentiments plus près de soi. C'est moins romantique, c'est plus véritablement héroïque. Je vais terminer sur le rêve d'une analysante qui vivait et souffrait d'une grande passion amoureuse lorsqu'elle est venue en analyse.

Après plusieurs mois de travail où il s'était agi de parler de cet amour et de l'accepter dans sa vie, elle en était venue à deux conclusions. Elle pouvait accepter que lui ne l'aimait pas, du moins pas de la même façon, et que ce qu'elle aimait était en fait quelque chose derrière lui, un archétype plutôt qu'une personne. Mais ils gardaient des rapports d'affection et de respect réciproques car elle avait pris l'initiative de lui parler de ses sentiments et d'écouter aussi ce que lui ressentait pour elle. C'était chose nouvelle pour lui aussi, souvent piégé par ses propres charmes compulsifs qui attiraient les femmes et éloignaient l'amour. Ensuite, elle voyait de plus en plus de sens à cet amour

impossible dans sa vie à elle. Femme intelligente, avec un bon emploi, elle s'était toujours réfugiée derrière des structures sécurisantes pour ne pas faire face au courant créateur et irrationnel qu'elle sentait l'habiter depuis sa petite enfance; peut-être aussi pour ne pas faire face à cet immense besoin d'aimer, de se donner, de s'oublier, que sa famille n'a pas pu accueillir et valoriser tellement ses parents étaient pris par leurs propres peurs et insécurités. Après avoir travaillé ces thèmes sur plusieurs mois et commencé à humaniser ses sentiments et rapports avec cet homme, elle fait le rêve suivant :

“Je suis dans une boîte de nuit avec Stéphane. Nous sommes assis dans la pénombre, un peu sur le côté. J'aimerais être assise plus au centre pour mieux voir le spectacle mais il se lève et m'invite à danser. Je suis emportée par le rythme et le bonheur d'être dans ses bras. Soudain il m'abandonne sur la piste de danse. Je suis seule et m'aperçois avec horreur que je suis nue. Je regarde autour de moi affolée. Je vois Stéphane qui parle tranquillement avec des gens sans s'occuper de moi. Je vois mes vêtements dans un tas, un peu en dehors de la scène. Je demande à un comédien d'aller les chercher pour moi. Il me répond : 'Non, cherche-les toi-même! De toute façon, on t'a déjà vue!' Ça me choque qu'il dise cela. J'étais certaine qu'un rideau me protégeait de la vue des spectateurs. Je reste là, nue, me demandant quoi faire, mais je n'ai plus peur.”

Dans ce rêve, on voit la rêveuse avec l'objet de son amour, cet homme

fuyant qui a suscité des sentiments si étrangers à son état normal. Ils sont dans une boîte de nuit. C'est un lieu nocturne, siège de Dionysos plutôt que d'Apollon, plutôt « underworld » qu'Olympe, lieu de plaisir risqué loin des devoirs quotidiens. De plus, ils sont dans la pénombre. C'est vraiment à l'ombre que se passe cet amour. Comme s'il fallait tomber un peu dans l'inconscient pour que ce genre d'expérience ait lieu.. Ce n'est pas sur le terrain sportif ou parmi les néons du bureau que cela pourrait se passer. La rêveuse voudrait être plus près du centre pour mieux voir, car c'est en spectatrice qu'elle se voit, pas en participante.

Mais l'homme ne l'écoute pas. Au contraire, il agit et l'emporte avec lui sur la piste de danse. Et elle se met à partager le mouvement et l'érotisme avec lui. En quelque sorte, il lui permet de dépasser ce côté passif et normatif en elle. En acceptant l'invitation à danser, elle se laisse emporter, posséder par la musique, par la danse. C'est dionysiaque. Elle accepte de suivre son amant et d'entrer dans le mouvement. Mais il ne reste pas avec elle.

Il la quitte et elle se retrouve seule, nue, exposée. Alors on pourrait proposer que l'homme a été là pour l'amener à sortir de ses habitudes auto-protectrices, pas pour rester avec elle comme source de sécurité. C'est justement parce qu'il la quitte, parce que sa séduction dionysiaque ne se termine pas en liaison bourgeoise avec elle que la rêveuse peut enfin prendre la place centrale, non parmi les spectateurs, mais comme protagoniste dans son propre drame. Nue, démunie, sans protection d'une façade ou d'une persona. Elle accepte finalement sa solitude, sa nudité et surtout son importance comme personnage central dans sa propre vie. C'est cet amour impossible qui lui a

permis de se dépasser, mais c'est elle seule qui aura à jouer le reste de la pièce.

Pour conclure, on peut penser que cette rêveuse comprendrait très bien Marie-Louise Von Franz, collègue et amie de Jung, lorsqu'elle disait, dans son livre sur les projections :

“Celui qui n'a jamais connu une telle possession n'a pas vécu, mais celui qui y reste n'a rien compris.”