



Risque de s'engager, par Jeanne Siaud-Facchin

*« Le seul vrai risque que l'on prenne dans la vie
c'est de s'engager, sans éviter les chocs de la rencontre,
à travers l'Amour, l'engagement, la peur. »*

Témoignage Risque de chance de Jeanne Siaud-Facchin, psychologue
intégrative des surdoués, le 12/07/2019 à Paris.

*Chère Jeanne, dans ton parcours de femme et de
psychologue, peux-tu me dire, s'il te plaît, quel est le plus beau
risque dans la vie ?*

C'est une question très simple ! Le plus grand risque dans la vie, c'est d'aimer. C'est le vrai risque de la vie. Malgré tout ce que l'on peut en dire, malgré tout ce qui en a été écrit, chanté, théorisé, dans la réalité, dans le fond l'amour est le seul vrai risque que l'on prenne. Nous avons tous peur. Nous sommes sur une ligne de vie tendue entre la naissance et la mort. La seule possibilité que l'on ait, qui que l'on soit, quoi que l'on fasse, c'est d'aimer. On utilise le mot amour en français de façon très différente. On aime les pains au chocolat, un homme ou une femme, ses enfants, ses parents, le temps qu'il fait, partir en vacances à la mer ou à la montagne, s'habiller de telle ou telle façon, on aime son job ou on ne l'aime pas. Toute la vie est articulée autour du verbe aimer.

Dans ce mot aimer, ce qui est directement lié à la notion de risque, c'est l'engagement. Le seul vrai risque que l'on prenne dans la vie, c'est de s'engager. Sinon, il ne se passe rien. À l'inverse, avec ceux que l'on aime et auprès desquels on s'engage, il se produit une alchimie magique. Ce dont tout le monde souffre aujourd'hui, les jeunes, les moins jeunes, les très vieux, les très jeunes, les très riches, les très pauvres, ceux qui bossent, ceux qui ne bossent pas, peu importe, à quelque endroit de la vie où l'on se trouve, c'est de ce manque d'engagement. Il faudrait s'engager pour tout. Dans sa journée, jusque dans sa boulangerie, pour ne pas en ressortir sans même avoir conscience que le pain a été fabriqué, qu'il y a eu un échange d'objet entre une personne et nous, même si aujourd'hui il faut mettre ses sous dans une machine pour ne pas se salir les doigts... On retrouve l'engagement dans la moindre des relations humaines. Pour employer des mots de la publicité, c'est là que se produisent les chocs de la rencontre. Des particules de vie se mettent en mouvement et parfois font comme des amas. Ces amas vont créer une relation. Relation professionnelle, amicale, d'amour, de fournisseur à client, etc.

Pour moi, s'engager et aimer sont les deux seules choses importantes. Si en tant que psy je n'aime pas mes patients, je ne sers à rien. La seule chose qui permette de prendre des risques, quelle que soit la nature du risque – marcher à 1 an, traverser la rue, partir en voyage, s'engager pour un boulot, etc. –, c'est le regard d'amour inconditionnel que quelqu'un a posé sur nous. Nous avons tous rencontré dans nos vies, aussi difficiles qu'elles aient pu être, un prof, un adulte ressource, un parent, qui a posé sur nous un regard d'amour inconditionnel. Par ce regard d'amour, il nous a dit : « Je crois en toi, tu peux le faire. Quelle que soit ton histoire, quel que soit ton parcours, tu peux y arriver, parce que je t'aime. » À partir du moment où l'on sent que l'on est aimé par quelqu'un – ce qui est magique, car la force de guérison de l'amour est énorme –, toutes nos cellules physiques, intellectuelles, émotionnelles se dilatent et créent de la joie, boostent les hormones dans le corps et effacent les obstacles. On le dit : « L'amour donne des ailes. » On a tendance à réduire l'expression à la relation amoureuse, mais l'amour donne toujours des ailes, car il déclenche un cocktail d'hormones bienfaitantes. Ce sont la dopamine, l'ocytocine, hormone qui permet de se sentir en sécurité et en lien, la sérotonine qui permet de se sentir à sa juste place et les endorphines qui nous donnent la sensation d'être heureux. Nous ne sommes que de la chimie, de l'eau, du

sang et de l'électricité. Je ne parle pas ici de l'âme et de la conscience, c'est un autre sujet. Boosté par cette dose d'hormones, on peut tout faire. Tout devient possible. La seule chose qui donne cela, c'est l'amour.

As-tu un exemple vécu de ce beau risque d'amour, toi Jeanne ?

J'en ai plein.

Comment l'as-tu vécu, et qu'est-ce qui était vraiment important pour toi, voire pour plus grand que toi ?

L'amour est forcément réciproque. Il faut être ouvert à l'amour. Certaines personnes ont peur de l'amour, car cela signifie prendre des risques. Quand on aime, on prend le risque d'être déçu, blessé, de perdre confiance, on prend énormément de risques. En ce qui me concerne, il m'est arrivé des tas d'histoires invraisemblables dans la vie. Mais j'aime la vie par-dessus tout, et elle me le rend bien. J'ai toujours fait davantage confiance à la vie qu'aux emmerdements. Ce que disent les psys en général – avec qui je suis rarement d'accord –, ou les magazines de psychologie, c'est qu'il faut se connaître. C'est un leurre immense. Est-ce qu'il y a un soi ? Est-ce qu'il y a plusieurs facettes de soi ? Est-ce que l'on est toujours le même selon la situation devant laquelle on se trouve ? On retrouve partout cette idée, très grand public, qu'il faudrait absolument avoir confiance en soi. Qu'on pourrait ramener à soi une confiance en soi qui nous donnerait une stature, une posture. Tout cela est vrai : il est important d'avoir le sentiment de posséder des compétences solides, c'est une base de sécurité. Mais si ce sentiment ne va pas de pair avec la capacité d'avoir confiance en la vie, il ne sert à rien. On dit : « Il faut s'attendre au pire. » OK, mais moi je m'attends toujours au meilleur. Dans la vie, il peut se passer des tas de choses. Si l'on n'est pas à l'affût, on se referme, on devient plus perméable à ce qui ne va pas et l'on ne capte pas les milliers de signaux que la vie envoie à tout le monde. On peut donc passer à côté. Plus on est tourné vers soi, moins l'on a cette ouverture par rapport à la vie, à l'amour de la vie.

Dans la vie il y a des malheurs insupportables, des souffrances intolérables, des injustices impensables et des choses inadmissibles. Il y a des gens qui vivent dans des tourments, dans des environnements, dans des contextes... qui me donnent la chair de poule rien que d'y penser. Mais

en même temps il y a dans la vie une myriade de possibles, des choses qui brillent en permanence. Je suis frappée de notre solitude ensemble. Nous avons tous l'impression que nos problèmes sont plus importants que ceux du voisin, que nos malheurs ne peuvent pas être comparés. Or nous errons dans nos vies en portant nos difficultés – ce qui est bien légitime, car qui les porterait à notre place? –, mais en croisant en permanence la vie des autres. En tant que psy, j'ai un regard un tout petit peu différent sur les gens. Ils me touchent très vite. L'humanité, la vulnérabilité, la fragilité des gens me touchent, y compris dans ma vie hors de mon cabinet. Dans mon cabinet, je suis dans ma base de sécurité, donc je vais plus loin dans la rencontre quand je suis avec un patient. Je franchis des barrières que je ne franchis pas dans ma vraie vie. Mais dans ma vraie vie, dans ma vie quotidienne, je suis quand même très perméable à cette vulnérabilité. J'ai envie de dire à telle ou tel : « Arrête de faire croire que tout va bien, de faire ce sourire idiot, alors qu'au contraire tu as l'air tellement triste. » Hier, je vois une jeune femme sur un banc, les larmes aux yeux, qui n'allait ostensiblement pas bien. Comme une idiote, je ne me suis pas arrêtée. Ça m'a insupporté. Moi aussi, je suis prise au piège de ce *modus vivendi* où finalement chacun doit se débrouiller avec sa souffrance et ses problèmes. Mais c'est inadmissible.

Quand je regarde ma vie, pour une femme de mon âge j'ai vécu des choses que beaucoup n'ont pas vécues. (Silence et sourire empreint d'émotion.) Qu'il s'agisse de drames de vie, d'amour, ou d'histoires professionnelles, j'ai toujours pensé : « Nous sommes tous devant une balance ; on a toujours deux possibilités. » Quand il nous arrive quelque chose de vraiment difficile à affronter, on peut décider que la vie est pourrie, que rien ne vaut d'être vécu, que le malheur triomphe toujours, qu'un malheur n'arrive jamais seul, qu'on est foutu, que l'on n'arrivera jamais à rien, que l'on ne fait plus confiance aux gens, aux événements, aux opportunités – et on jette tout cela dans la balance. Ou bien l'on se dit : « D'accord, il m'est arrivé ça, mais je mets plutôt dans la balance ma volonté de choisir, c'est-à-dire le fait que j'ai l'intention de continuer à faire confiance à la vie et aux autres. » Par exemple, c'est typiquement ce qui se passe lors d'une blessure amoureuse sévère. Je n'ai pas eu à l'éprouver, mais je sais que dans le cas d'une blessure amoureuse sévère, on peut avoir tendance à ne plus faire confiance à personne. Mais pour aboutir à quoi, à la fin ? Que l'on soit blessé, c'est tellement légitime, que l'on soit triste, bien sûr. C'est horrible, une blessure d'amour. Même si toutes les blessures sont violentes, c'est

sans doute l'une des plus violentes. Mais alors, on va s'arrêter là ? Se dire que tout est injuste, que tout est horrible, et ne plus s'engager ?

L'amour, l'engagement, la peur, il y a cela dans toute vie. Bien sûr que l'on a peur. De la solitude, de la mort, de ne pas y arriver, de ne pas être à la hauteur, de ne pas être à sa juste place, du sentiment d'imposture, de ne pas être assez grand, assez beau, assez fort, assez riche, assez célèbre, de ne pas être aimé des autres. On a tout le temps peur, et la peur bouge selon les environnements dans lesquels nous sommes. L'amour est le seul antidote à ces peurs. Mais si l'amour ne va pas de pair avec l'engagement, on est un béat à côté du monde – le « ravi » de la crèche, en quelque sorte. C'est une alchimie. La peur est un moteur qui ne peut nous conduire qu'à aimer et l'amour ne peut ne nous entraîner qu'à aimer encore.

Donc, pour revenir à la question initiale – ce qui a été vraiment important pour moi dans les risques que j'ai pris –, je peux dire que mon histoire de vie est une histoire d'engagements. J'ai beaucoup changé, dans ma vie. J'ai changé d'endroit, de ville, de mari, de métiers et je suis repartie faire des études. J'ai changé tout le temps et j'ai constamment pris des risques. Ce ne sont même pas des risques. C'est comme si la vie était une énorme vague. Soit on se fait engloutir et on se retrouve essoré sur la plage sans plus aucune possibilité de rien faire. Soit on se fait engloutir par la vague et on se débat comme un pauvre malheureux sans jamais arriver à avoir la tête hors de l'eau, comme on dit. Soit l'on décide de monter sur une planche de surf, ce qui exige un mouvement, et de s'appuyer sur la force, la violence, la puissance, l'énergie, la dynamique, le mouvement de la vague, métaphore de la vie. On sera alors entraîné, forcément, car la vague bouge et vous dépose plus loin. Ensuite, on peut reprendre une autre vague. J'ai la sensation de l'avoir fait très souvent dans ma vie. Il y a des moments où l'on se sent noyé, où l'on pense qu'on n'y arrivera plus, moi la première. Il y a des moments où je me suis dit : « Mais Jeanne, tu es folle. Là, tu étais tranquille, les choses étaient simples. »

Est-ce que tu veux bien nous livrer un risque de chance concret pour nous donner un exemple, ou est-ce trop intime ?

Je peux parler de choses qui se situent à des niveaux d'intimité archi différents. Par exemple, j'ai changé complètement de métier à 30 ans. Je suis retournée à la fac. Je bossais dans l'événementiel et je gagnais très bien

ma vie, car c'était une époque où l'on gagnait énormément d'argent dans ce secteur. Je voyageais dans le monde entier. Vu de l'extérieur, j'avais une vie rêvée. Et c'est vrai que j'avais une vie rêvée, je me suis éclatée, j'en ai beaucoup profité, comme la cigale de la fable de La Fontaine. Mais tout d'un coup, je me suis dit : « Qu'est-ce que j'ai à courir, à m'agiter comme une dingue ? Finalement, pourquoi ? Pour vendre plus de voitures, de parfums ? » Je n'y arrivais plus. Je me trouvais dans une sorte d'impasse. Je me suis dit : « Il faut que je change de vie. » Mais je n'avais pas d'idée. Mon premier challenge a été de me dégager. J'avais monté une boîte avec un associé. Curieusement, il est beaucoup plus compliqué de sortir d'une boîte qui marche bien que d'une boîte qui s'écroule. Car si la boîte s'est écroulée, on n'a pas le choix. Alors que là tout marchait bien, j'avais un associé, des salariés, des clients, de l'argent. Mais ça ne me correspondait plus. J'avais besoin de faire quelque chose qui ait du sens. J'étais hyper angoissée quand je parlais travailler le matin, mais mon sens de l'engagement compliquait la situation, car je me disais : « Je ne peux pas laisser tomber mon associé. » Alors du coup, je me suis débrouillée pour être enceinte. C'était un bon plan ! « Jeanne est enceinte, Jeanne va accoucher, Jeanne est en congé maternité. » Il fallait que je sorte de cette boîte, mais au nom de mon sens de l'engagement, je me sentais très, très coupable. Je n'avais pas de projet. Mon seul projet était de m'arrêter. C'est mon mari qui est allé voir mon associé en lui disant : « Jeanne ne reviendra pas, mais si tu veux tu seras le parrain de notre enfant. » Ce qui est le cas. Christian est le parrain de notre fils. Il a compris. Je ne pouvais plus, je le ressentais physiquement, dans la moindre de mes cellules. Je ne pouvais plus faire ce métier, que j'avais adoré, pourtant.

Quelle est ta contribution au monde, ta mission, ta vocation ?

Je ne suis pas très à l'aise, très confortable avec la notion de mission et de vocation, car je trouve que c'est un peu bidon. À un moment l'on s'engage pour faire quelque chose qu'on a dans les tripes. On fait les choses que l'on sent. Je ne peux pas m'empêcher de revenir à la neurophysiologie. Nous avons dans le ventre un cerveau entérique, dont l'architecture est exactement comme celle que nous avons sous la boîte crânienne, avec deux cents millions de neurones. Ce que les neurosciences contemporaines ont pu démontrer, c'est que ce cerveau-là capte le monde, le comprend et envoie des informations quelques millisecondes avant que notre cerveau pensant

traite l'information. Donc avant que cela ne nous « monte à la tête », au sens propre du terme, et que l'on puisse l'analyser avec le cerveau. Accordons-nous le droit de faire confiance à ce que nous ressentons et pas seulement à ce que nous pensons. Je préfère la notion d'alignement avec les trois C, comme dirait mon mari : Cœur, Corps, Cerveau. À partir du moment où je me sens alignée, j'ai la sensation que ce que je fais est juste.

Je fais aujourd'hui mon métier de psy en étant atypique, car très engagée, en aimant mes patients, en l'assumant et en le disant. Je ne peux pas supporter de bosser en me disant : « Bah, on verra. On va attendre dix ans et peut-être qu'il se passera quelque chose. » Forcément, dans dix ans, il se passera quelque chose, parce que dans dix ans il se sera concrètement écoulé dix ans. Quand on entre dans un travail psychologique ou psychanalytique à 30 ans et que l'on en ressort à 40, qu'est-ce qui a changé ? Notre vie, ou la psychanalyse ? Ce genre d'attentisme me met en colère. Ce n'est pas ça, la mission de la psychologie. La mission de la psychologie est de prendre fermement la main de ceux qui viennent nous demander de l'aide, et justement de ne pas les lâcher. Je parlais tout à l'heure d'amour inconditionnel. C'est notre job aussi de prendre notre patient dans les bras, métaphoriquement bien évidemment. De lui donner cet espace où il peut se poser. Il peut se reconstituer parce qu'il sent qu'on est là, et qu'on est là pour lui. Souvent, j'ai entendu des personnes dire, même à propos d'un médecin, généraliste ou spécialiste : « De toute façon, il se fiche complètement de moi. Il me consacre dix minutes, il va prendre son argent et puis il passera à un autre patient. Alors que moi, je viens confier le drame de ma vie, le cœur du réacteur de ma vie et j'ai dix minutes pour qu'un médecin me regarde vaguement, me fasse un examen vaguement, puis me fasse une ordonnance vaguement... » Bien sûr, ils ne sont pas tous comme cela, mais beaucoup le sont, parce qu'ils n'ont pas le temps, qu'ils ont des soucis de rentabilité, des plannings blindés, etc. Il y a beaucoup de raisons qui peuvent justifier leur attitude. Mais moi je trouve que cela ne se justifie jamais. Quand des patients râlent parce que je suis en retard, je leur dis : « Attendez, je ne suis pas la SNCF ! » Je ne peux pas dire à un patient : « Eh bien maintenant, c'est l'heure, vous n'avez plus qu'à partir. Vous êtes en miettes et vous n'allez pas bien du tout, mais que voulez-vous, ce n'est pas mon problème. Payez-moi et partez. » Je dis donc aux râleurs : « Si vous préférez un psy comme ça, partez tout de suite et l'on n'en parle plus. »

Je ne peux pas traiter les patients à la va-vite. Ce n'est pas mon incarnation. C'est à ce propos que je pourrais presque revenir à cette notion de mission dont tu parlais, même si je n'aime pas du tout ce mot. Je ne peux faire les choses qu'en étant complètement engagée. Donc je crois que ma contribution au monde, c'est d'aider authentiquement et sincèrement les gens qui viennent me voir. De les aider aussi à travers les livres que j'écris, c'est pour cela que je le fais. De les aider à travers la transmission d'une façon de faire, d'être, de se comporter – ce que j'ai fait en interne, à travers l'essaimage, en montant un centre où plus de cinquante pys travaillent avec moi depuis quinze ans. Ma contribution au monde est microscopique par rapport à l'immensité du monde, mais peu importe, à partir du moment où j'ai la conviction que ce que je fais est aligné et juste.

Qu'est-ce que tu reconnais en toi-même, par toi-même qui te donne le goût de vivre ?

Pour répondre à cette question du goût de vivre, j'ai peur de tourner en rond. Fondamentalement j'aime la vie, pour tout ce qu'elle apporte de sombre ou de lumineux. Je suis très attentive à l'émerveillement et très facile à émerveiller. Je peux être très contemplative ou hyper active et passer d'une attitude à l'autre comme ça (claquement de doigts). J'adore la bonne bouffe, j'aime être avec des gens avec lesquels il se passe vraiment quelque chose, être avec mon mari, mes enfants, bosser, transmettre, partager, j'aime ces moments si riches et si intimes que je partage avec mes patients. Il y en a plein. Il y a plein de possibilités pour tout le monde.

J'ai vécu personnellement des événements hyper douloureux. Je ne suis pas arrivée avec une petite cuillère en or dans la bouche dans un univers où tout était facile. J'ai tout fait par moi-même. Il m'est arrivé des drames personnels alors que j'étais très jeune. J'ai un frère qui s'est suicidé. Je me suis fait violer. J'aurais pu me retrouver toute recroquevillée, au fin fond d'un hôpital psychiatrique. Je remercie d'ailleurs la vie de m'avoir donné les ressources nécessaires pour poursuivre mon chemin. Le jour où je me suis fait violer, j'avais vingt ans et je me souviens très bien de ce jour. Ma mère était dans un état de folie et je me suis vraiment engueulée avec elle, en lui disant que ce n'était tout de même pas elle qui s'était fait violer, que c'était juste moi et que si quelqu'un devait pleurer et hurler, c'était moi, pas elle. Qu'elle n'avait pas le droit de me piquer mon drame. Je trouvais l'histoire incroyable. Je me souviens très bien avoir passé trois jours enfermée dans

le noir en ne pouvant que dire : « Oh là là, Oh là là, Oh là là. » Et puis tout d'un coup, avoir ouvert mes volets, m'être douchée, m'être habillée, enfin je ne sais plus exactement, là je pense que j'invente un tout petit peu. En tout cas, c'était la dynamique. J'ai pensé : « J'ai rencontré un salaud. Je ne vais pas, en plus, bousiller ma vie à cause de lui. » C'était vraiment une décision. Je me suis dit : « OK, il m'est arrivé ça. C'est insupportable, c'est inacceptable et je me battraï toute ma vie pour aider les autres dans la même situation, ce que je fais d'ailleurs. Mais en ce qui me concerne, je ne vais pas, en plus, être traumatisée toute ma vie. » Je ne sais pas si tout le monde peut avoir cette réaction. Tu me demandes mon expérience, je te parle de mon expérience. Je me souviens de ce moment comme d'une image : j'étais dans le noir et j'ai fait entrer de la lumière, je me suis dit : « Je repars dans ma vie. »

Il m'en est resté des stigmates. J'ai eu très peur pendant longtemps. Je me suis fait poursuivre un jour par un mec avec un flingue. Un autre a voulu me tirer dessus dans un restaurant. Enfin, il m'est arrivé des choses absolument invraisemblables. Et mon frère qui s'est suicidé... Qu'est-ce que je fais ? Je m'arrête ? J'étais l'aînée. Je suis l'aînée. Nous étions plusieurs. Mes parents n'étaient plus là. À ce moment mon frère avait des enfants, mais il n'avait pas de femme, donc la responsabilité... (vide). Oui, mon frère s'est suicidé, mais ce n'est pas mon histoire. Je suis très triste qu'il se soit suicidé, cela me fait beaucoup de peine pour ses enfants, je suis très triste aussi parce que je l'aimais bien, donc je suis triste qu'il ne soit plus dans ma vie, mais c'est son choix. S'il s'est suicidé, c'est qu'il ne pouvait pas faire autrement. C'est du moins comme ça que je le comprends. Mais je ne vais pas moi, faire un arrêt sur image parce que mon frère s'est suicidé. Je le pourrais. Ce sont des questions de personnalité, mais d'intentions aussi, et de ressources. Dans mon métier – la psychologie –, je ne supporte pas la notion d'archéologie de la souffrance. L'idée d'aller gratter le passé et ses traumatismes : « Quand tu avais trois ans, tu as mis ton doigt dans le pot de confiture, tu t'es fait attraper par ta grand-mère, par ton père », et de revenir sur l'image du père, et je ne sais quoi encore. Cinquante ans ont passé, et maintenant que fais-tu de ta vie ? Bien sûr que l'on peut avoir été marqué par certains événements et qu'il faut prendre l'histoire de la personne dans sa globalité, avec une perspective à 360 degrés. Mais aujourd'hui, quelles sont les ressources de la personne ? C'est cela qui compte.

Moi, c'est la psychologie des ressources qui m'intéresse, c'est elle que je défends : aller chercher des ressources des gens. Dans nos sociétés judéo-chrétiennes, on dit que « chacun porte sa croix ». D'accord. Mais est-ce que cela a traversé l'esprit de quelqu'un de poser la croix par terre et de se rendre compte, tout à coup, qu'il y avait des pierres précieuses sur cette croix ? Dans notre passé il n'y a pas que des traumatismes, des conflits, des horreurs, des drames, un père ceci, une mère cela, une enfance comme ça, etc. Non. Il y a aussi toutes nos fiertés, nos victoires, petites ou grandes. Le jour où l'on a réussi à lever la main en classe pour la première fois, et où l'on avait le cœur qui battait si vite... mais on l'a fait. Le jour où on a eu une bonne note, où l'on a gagné une course d'escargots, n'importe quoi. Dans notre passé il y a aussi des qualités, des compétences, des forces et il y en a dans notre vie d'aujourd'hui. C'est avec ce matériau-là que l'on va pouvoir tricoter un tissu dans lequel on pourra s'enrouler et continuer à vivre sur son chemin.

Face au difficile, n'est-ce pas souvent en s'ouvrant à tout autre chose que les solutions naissent ?

Je n'en suis pas sûre. Face au difficile, il faut déjà prendre en compte le difficile. Il ne s'agit pas de dire : « Finalement, ce n'est pas aussi difficile que ça » et de tenter de rationaliser le difficile, de le mettre à distance par rapport à la vie des autres, etc. Je ne pense pas que ce soit le bon mécanisme psychologique. Le mécanisme psychologique le plus adapté, le plus ajusté est de dire : « Oui, là je suis blessé, là j'ai mal, c'est douloureux, c'est difficile, mais j'ai deux possibilités : soit, je me focalise totalement sur ma souffrance et je ne vois plus qu'autour d'elle il existe mille et un possibles. Soit, je m'ouvre aussi à ce qu'il y a autour. À ce moment-là, tout en souffrant, je pourrai explorer d'autres pistes. » Et petit à petit la vie va faire son chemin, opérer sa propre alchimie. En vérité la vie est plus forte que nous. Elle brasse. Elle fait son job de vie. On croit toujours que l'on peut tout maîtriser, mais il n'est pas possible d'imaginer tout contrôler en notant les difficultés sur une échelle de 1 à 9 ! Cela ne marche pas comme ça. Quand on a vécu un drame et que l'on souffre, il faut être hyper gentil avec sa souffrance. Être doux, bienveillant, la caresser, la prendre dans les bras, lui dire : « Je sais que tu es là. » Surtout ne pas la négliger. La choyer, au contraire, mais dans la vérité. Je me souviens dans mon corps des moments où j'ai souffert. Il est important de vivre pleinement les choses que l'on a à vivre. Mais ce n'est pas parce que l'on vit pleinement qu'il faut vivre

exclusivement. Il ne faut pas donner d'exclusivité à la souffrance. Si l'on ne donne pas d'exclusivité à la souffrance, alors on s'aperçoit qu'il existe d'autres possibilités à côté.

Quelquefois, c'est très difficile. Par exemple quand on a une maladie chronique, une maladie envahissante. J'ai travaillé avec des fibromyalgiques par exemple. Je ne parle pas de gens qui sont entre la vie et la mort, je parle de situations qui, comparées à cela sont presque légères. Quand on a une maladie constante, il est très difficile de trouver de l'air autour, mais il y en a, il y a toujours de l'air. Cela s'apprend, il faut s'entraîner. Ce n'est pas simple à réussir tout seul. On en revient à l'amour. À la présence de quelqu'un d'autre qui peut nous aider à faire ce bout de chemin-là. Je crois à la force de la volonté, du mental, et en même temps je crois que c'est un leurre, car la volonté toute seule ne sert à rien. La volonté, c'est l'énergie et la dynamique que l'on va mettre en œuvre pour aller vers un objectif. Mais si l'on se contente de dire : « Je veux ça, donc je vais tout mettre en œuvre pour arriver à ça », on passe à côté d'énormément de choses dans la vie. Il faut avoir l'intention d'aller dans une direction, mais c'est tout.

Est-ce un risque de chance d'accompagner les personnes trop intelligentes ?

Rencontrer l'autre est une chance. La rencontre avec ceux qui ont cette intelligence intense, cette sensibilité exacerbée, cette lucidité extrême sur la vie, sur les choses, cette perméabilité au monde, ces personnalités qui vibrent au moindre murmure du monde, avec une fulgurance d'analyse et de compréhension, c'est un défi. Il faut être très ouvert et accepter l'idée que l'intelligence est une immense ouverture, mais qu'elle peut être aussi, parfois, une douloureuse fermeture. On est décalé, on peut ressentir la solitude, avoir la sensation que les autres ne nous comprennent pas ou ne vont pas assez vite. Hier, j'avais une patiente qui m'a fait énormément rire. C'est ce que j'adore dans mon métier : tous les jours je rencontre quelqu'un qui a une façon différente de dire la même chose. Cette patiente me disait : « Dans une relation, j'ai besoin que ce soit harissa 10. Avec mes copines, si c'est harissa 6 ou 5, ça va. » Au début je ne comprenais pas ce qu'elle voulait me dire. Harissa 10 ? Eh bien, elle faisait référence au piment et au fait qu'elle avait besoin que sa vie soit archi pimentée. J'ai trouvé son expression géniale, car très significative.

La chance d'accompagner ces personnes-là, qu'elles aient 5 ans ou 105 ans, c'est que l'interlocuteur, en l'occurrence moi, doit être en alerte permanente. Engagé au moindre millimètre carré. Les premières personnes à saisir que vous n'êtes pas engagé, ce sont bien ces gens-là ! Si vous êtes en train de rêvasser en vous demandant ce que vous allez faire pour le repas du soir, c'est fini, vous les avez perdus. On est constamment sur un fil tendu. C'est une chance que je me suis donnée, de travailler avec ces enfants, ces ados puis ces adultes qui ont le syndrome d'intensité d'être au monde. Au départ de mon expérience professionnelle à l'hôpital j'ai été happée par leur souffrance. Ils venaient consulter parce qu'ils vivaient des tracasseries scolaires, des souffrances psychologiques immenses, alors qu'ils avaient une intelligence dingue. Je me suis dit : « Mais quel est ce paradoxe ? Comment des gens qui ont tant de possibilités peuvent-ils se retrouver avec tant de difficultés ? » Et je me suis donné cette chance de m'occuper d'eux. Tout le monde peut avoir de la chance, si l'on sait s'entraîner à saisir les opportunités qui se déploient sans cesse autour de nous. Il n'y a pas de gens qui soient « élus ». Il y a des circonstances de vie plus faciles que d'autres, c'est incontestable, mais nous avons tous des chances à saisir. Il faut les voir.

Qui es-tu comme magicienne et que fais-tu en tant que magicienne dans ce monde ?

Je ne crois pas être une magicienne, même si j'ai une baguette magique sur mon bureau. Nous sommes tous magiciens, à partir du moment où l'on s'intéresse vraiment aux autres, où l'on est vraiment dans la vie, dans ce que l'on fait. Une étude importante a montré que plus on est engagé dans ce qu'on fait, plus on est heureux. Là où l'on touche la magie, c'est quand on est vraiment aligné, au cœur de son propre réacteur. À ce moment-là, nous avons tous des pouvoirs magiques.

Que voudrais-tu voir se réaliser dans le monde au travers de toi et au-delà de toi ?

En ce qui concerne ma profession, je voudrais qu'on arrête de faire de la psychologie du XIX^e siècle et que l'on fasse de la psychologie contemporaine. Le monde a besoin de psychologie contemporaine, d'ouverture, d'aide, de soutien, de compréhension éclairée et vivante. Le monde n'a pas besoin de psys enfermés derrière de lourdes tentures en velours et de divans usés

par la vie des autres. La psychologie de ce monde-là est finie, mais elle est encore très prégnante. Il y a deux choses auxquelles j'aimerais avoir contribué. D'abord, que les personnes qui ont des intelligences particulières trouvent vraiment leur place, deviennent des leaders et des visionnaires pour le monde. Le monde a besoin de ces gens-là. Ils ont des niveaux d'intelligence qui leur donnent des niveaux de conscience extrêmement élevés, avec une forme d'intelligence évolutive. Il faut que l'on s'en rende compte et que l'on cesse de vouloir les mettre dans des cases. Hier encore j'étais avec les parents d'un gamin, qui me demandaient : « Mais pourquoi a-t-il encore été viré de son école ? » Je leur ai répondu : « Parce qu'il ne rentre pas dans le cadre. Il est juste à côté, donc ça ne va pas. » Voilà ma première préoccupation.

La deuxième est de sortir la psychologie des cabinets. On sait énormément de choses, dans nos professions, ne serait-ce que sur le fonctionnement des émotions. Mais tout le monde devrait savoir comment marchent les émotions. Il devrait y avoir des cours de psychologie en maternelle. On devrait expliquer aux enfants ce qu'est le lien avec les autres. Quels sont les enjeux du lien ? Comment se fait-on des amis ? Pourquoi est-on aimé ? Pourquoi n'est-on pas aimé ? Pourquoi, quelquefois, se sent-on seul ? La tristesse, qu'est-ce que c'est ? À quoi ça sert ? La colère, comment ça marche ? Si j'ai encore une mission dans la vie, elle est là.

Partages-tu la vision de Jean Vanier : « Toute personne est une histoire sacrée » ?

Oui. C'est le monde dans un grain de sable. Chacun de nous contient l'humanité entière.

Qu'est-ce que tu vis dans ta vie que tu souhaiterais voir continuer ?

Plein de trucs. Je ne comprends même pas la question. Tout ce que je vis aujourd'hui me convient. J'adore mon histoire d'amour avec mon mari depuis trente ans, mes enfants, mon métier, les équipes avec qui je bosse, les projets dans lesquels nous sommes engagés, le fait d'être là, l'idée que je vais aller boire un verre avec une copine dans une demi-heure. Je ne veux rien changer. Si l'on me demandait de refaire ma vie, je ne changerais rien.

As-tu un défaut dont tu souffres ?

Je ne sais pas ce qu'est un défaut. J'ai plein de défauts, en fait.

Lesquels ?

Je te le dis, j'en ai beaucoup, mais je ne sais pas ce qu'est un défaut, voilà le hic. Peux-tu me donner un exemple ?

Être trop gentille, être impatiente...

Non, moi je ne suis pas trop gentille. Et l'impatience, ce n'est pas un défaut. Je suis très impatiente. Si tu me demandes quel est le mot qui me caractérise le plus, là je sais répondre : c'est justement l'impatience. Mais ce n'est pas un défaut. Le défaut dont souffrent les autres et dont je peux souffrir par ricochet, c'est le fait d'être extrêmement entière. Je trouve personnellement que ce n'est pas un défaut, mais on me l'a souvent jeté à la tête. Dire les choses en vérité, ne pas savoir polir ses jugements. Par exemple, je suis un très bon leader, mais je ne suis pas manager. Je ne sais pas faire. Je sais avancer, bousculer. Je dis les choses et ensuite, je pense : « Non, je n'aurais jamais dû dire ça. »

Quelle est l'intention positive qui se cache derrière ce défaut ?

C'est l'honnêteté et la transparence. Nous vivons tous le même jeu, alors s'il faut tout le temps jouer, moi je ne sais pas. J'adore jouer, mais seulement quand on me dit : « Là, tu joues. » Car alors c'est clair, c'est un jeu. Mais la vie n'est pas un jeu. Les jeux de la vie, ses trafics, quand tu es censé dire quelque chose à X, mais pas à Y, etc. ... Pfut! (Grimace) D'abord, quand je commence à mentir je m'emmêle les pinceaux toute seule. Je ne sais plus ce que j'ai dit. Je préfère ne pas mentir. (Rire)

Est-ce que tu as des mentors et quels messages te portent-ils ?

Oui, j'en ai deux. J'en ai un qui vient de ma vie d'avant, dans la communication. Il ne sait même pas qu'il est mon mentor. Mais il m'a énormément influencée par sa façon d'être, de voir la vie, de créer, de bousculer les idées reçues, de gueuler – ce qui était vraiment sa signature ! Il s'agit d'Alain Perrin, l'ex-patron de Cartier, avec qui j'ai beaucoup travaillé

à une époque de ma vie. C'est quelqu'un d'hyper important pour moi. Il y a un deuxième mentor, dans ma vie d'aujourd'hui. J'ai fait psycho quand j'étais petite, très jeune. Et puis, je n'avais plus du tout envie de m'occuper des autres. M'occuper des problèmes de ces vieilles bonnes femmes de cinquante ans, je trouvais ça déprimant. Au bout de quelques mois, j'ai pensé : « Tout cela n'est pas fait pour moi. » Je suis donc allée faire des études de communication. J'ai travaillé douze ans dans la com, jusqu'au moment où j'ai arrêté pour trouver plus de sens, comme je l'ai raconté tout à l'heure. Je suis retournée en fac.

Le premier jour, j'ai demandé à mon mari : « Que dois-je prendre pour aller à la fac ? » Je ne le savais pas. J'avais l'habitude d'aller en réunion, de discuter de budgets énormes avec des patrons d'entreprise, dans les années où il y avait beaucoup d'argent en jeu, de discuter le bout de gras, d'embarquer, d'immobiliser la gare de Monaco, de faire défiler des péniches sur la Seine... Bref, de faire des trucs absolument dingues. Mais là, tout à coup, il fallait que j'aille en fac et je ne savais pas ce dont j'avais besoin. Mon mari m'a dit : « Je ne sais pas, moi, prends un bloc et un stylo. » J'ai pris un bloc et un stylo et suis partie à la fac. Je ne comprenais rien à ce que j'entendais. Pour moi, la « psychose », c'était le film d'Alfred Hitchcock... Je suis bonne élève et petite, donc je me suis assise au premier rang pour essayer de comprendre. Je notais des mots, des phrases dont je ne saisisais pas le sens. Très vite, au deuxième ou troisième jour, il a fallu choisir son maître de mémoire. Il y avait toute une tripotée de profs qui faisaient la réclame de leur spécialité. Leur sujet était tellement intéressant, bla, bla, bla. Dans cet immense amphi de la fac de Nanterre, j'ai compris très vite qu'il y avait des profs qui étaient un peu des stars. Tout le monde voulait aller avec Untel : « Il est génial, etc.. » Moi, je ne comprenais rien, donc je les ai tous écoutés les yeux écarquillés, fascinée que les autres comprennent. C'est alors que j'ai remarqué une espèce de prof bougon. Personne ne comprenait ce qu'il disait vraiment. Au moment où il a fallu se lever pour aller vers le prof que l'on avait choisi, une immense grappe s'est précipitée vers ces profs qui avaient fait leur discours. Mais auprès de cet homme, il n'y avait personne. Je me suis dit : « Qu'est-ce que je vais m'ennuyer ! Je ne comprends rien et je ne connais personne. Que j'aille avec lui ou un autre, c'est pareil. » Tous les étudiants rejetés des autres groupes qui ne pouvaient pas les absorber sont venus aussi avec lui.

Le premier jour de notre rencontre pour le travail de maîtrise – ou autre chose, je ne me souviens plus –, comme il dirigeait un laboratoire de recherche à La Salpêtrière, il nous a dit : « De toute façon, avec moi, ça va se passer dans le labo, je n'ai pas très envie d'aller à la fac. » Très bien, pas de problème. On se retrouve donc un petit groupe d'une douzaine. Que des nanas. En psycho, il y a beaucoup de nanas. Le prof avait un peu l'image du Père Noël bourru. Il marmonne, puis nous dit : « Vous allez m'expliquer pourquoi vous êtes là. » Je ne comprenais même pas l'intitulé de sa recherche ! Il interroge une première nana qui lui fait tout un beau discours avec des références. La fille se fait remettre en place : « C'est ridicule, vous n'y comprenez rien. » Passe la deuxième qui se fait jeter de la même façon. Puis le troisième, etc. J'avais la chance d'être la dernière, mais j'ai pensé : « Je n'ai rien à dire. » Quand il m'a demandé à mon tour : « Et vous ? », je lui ai répondu : « Je ne comprends rien. Je suis là parce que je trouvais que vous aviez une bonne tête et comme personne ne voulait venir avec vous, je me suis dit que j'allais le faire. » Les autres m'ont regardée avec l'air de dire : « Elle va se faire incendier. » Évidemment, c'est tout le contraire qui s'est passé. Il s'est marré et m'a dit : « Vous sortez d'où, vous ? » (Rire) Je lui ai expliqué que je venais d'une autre vie. Et je suis restée avec cet homme, qui était un génie, j'ai fait avec lui un travail de recherche, une thèse, etc.

C'est grâce à lui que j'ai monté ces centres, vraiment dans la ligne de sa pensée. Il s'agit du professeur Bernard Gibello. À la fois prof de psychiatrie et prof de psychologie. Un homme exceptionnel d'intelligence. Il y a cinquante ans, il avait déjà compris la psychologie d'aujourd'hui, mais personne ne l'écoutait. La seule personne qui l'a écouté, c'est moi. Je le remercie chaleureusement quasiment tous les jours. Il n'expliquait jamais rien. Il lançait en passant : « C'est édité chez Mardaga. Tout le monde connaît Mardaga ? » Personne ne disait rien, car on avait trop peur de se faire engueuler. J'ai très vite compris : je notais Mardaga et j'allais chercher ce qui se cachait derrière. Ou bien il disait : « ... Comme l'a théorisé Jean-Louis Paour. Vous voyez de quoi je parle ? Bon, il s'agit d'un problème de dissonance cognitive. Nous sommes d'accord ? » Il envoyait en permanence des ouvertures, et encore des ouvertures. Soit on les saisissait au vol et on allait creuser, ce que j'ai fait. Soit, rien.

Ta vie est-elle un stage d'Amour comme la mienne ici-bas ?

Non. Je ne peux pas dire cela comme ça. Pour moi la vie est comme un bac à sable géant. Souvent, les gens piétinent ce que tu as essayé de monter. De temps en temps tout de même, tu réussis à construire des châteaux magiques et tout le monde s'agglutine autour : « Oh là là, comme c'est beau ! » Mais finalement il y a toujours une vague qui passe. Non, c'est plus compliqué que ta formule. J'aime la vie, j'aime ma vie, j'aime tout court. Mais je ne dirai pas que la vie est un stage d'amour. Plutôt une drôle d'expérience. Intéressante ! Il y a des côtés hyper magiques et des côtés très, très ennuyeux. Beaucoup de choses contradictoires. C'est très curieux.

Faut-il tout oser demander dans la vie ?

Il faut tout oser vivre. Oser demander, je ne sais pas non plus très bien ce que ça veut dire. Oser vivre, oui. C'est assez fascinant, car tout le monde a peur d'oser, de cette audace dont on a l'impression que certains sont dotés et d'autres pas. Or il est très rare que, quand on ose, ce soit la catastrophe. C'est souvent quand on n'a pas osé que les portes se ferment, alors qu'on n'a même pas cherché à les ouvrir. Quand on ose, certaines portes se ferment, oui, mais il y en a des dizaines d'autres qui s'ouvrent.

Pourquoi as-tu accepté ma demande d'interview ?

Aucune idée. Spontanément. Par amour pour Mercedes. Si Mercedes me demande quelque chose, je le fais.

Donc, quel est le plus beau risque dans la vie, en un mot s'il te plaît ?

Aimer.

Le mien aura été de partager ce moment avec toi aujourd'hui... Merci du fond du cœur.

Merci à toi.

As-tu une dernière question ?

Non. Tout va bien.