



Les Éditions d'Analyse Transactionnelle

14 rue Perrod, 69004 LYON - tél : 04 78 27 18 50 - www.editionsat.fr
Email : editions.at@wanadoo.fr

Éditorial des A.A.T. n°139 : Peur de mourir, peurs de vivre

par **France Brécard**

Référence de ces articles : BREQUARD, F., (Edit.) Peur de mourir, peurs de vivre A.A.T., 139, 2011, pp. III-VI.

© Éditions d'Analyse Transactionnelle

Tous droits de traduction et d'adaptation réservés. Toute reproduction d'un extrait quelconque de cet article par quelques procédés que ce soit, en particulier par photocopie ou microfilm est strictement interdite sans l'autorisation écrite des Éditions d'Analyse Transactionnelle.

Éditorial des A.A.T. n°139 : Peur de mourir, peurs de vivre

Nous sommes parfois comme un enfant qui crie dans la nuit « Maman j'ai peur ». Mais une fois adulte plus personne ne vient nous prendre par la main, et nous assurer qu'il n'y a pas de loup dans le placard. Alors nous restons désarmés, effrayés, sans savoir que faire de nos peurs.

Quels sont donc ces loups avec lesquels nous nous faisons souvent peur, une fois sortis de l'enfance ? Ils peuvent être gris, noirs, beiges ou blancs, qu'importe, leurs dents acérées nous attrapent et nous empêchent de penser sainement. En effet, quand nous sommes sous l'emprise de la peur, nous sommes souvent désarmés et incapables de voir les faits clairement.

Oui, la peur, sentiment indispensable quand elle nous alerte et nous protège, peut aussi nous apporter le pire. Le pire quand elle est au service de faux gourous qui veulent ainsi nous protéger. Le pire quand elle est l'arme des dictateurs pour soumettre les peuples. Le pire quand, plus simplement, elle est activée, exagérée, utilisée par les médias dans leur façon de traiter l'actualité.

Mais nous n'avons pas toujours besoin du monde extérieur pour nous faire peur. Nous y arrivons très bien tous seuls. En nous racontant des histoires, en anticipant négativement, en fantasmant ce qui ne va pas, nous nous retrouvons, comme nous avons appris à le faire, croyant ne pouvoir ni penser ni agir, souffle coupé, cœur battant et peur au ventre. Ces peurs que nous nous infligeons prennent parfois leurs sources dans le monde extérieur, dans une réalité qui n'est pas toujours rose, ou tout simplement dans la vie même. Après tout comme disait Samuel Beckett « les femmes accouchent à cheval sur une tombe »¹... Cette phrase terrible nous rappelle que nous ne pouvons échapper à la mort, et que cette fin annoncée dès la naissance est

la source d'une peur existentielle qui nous accompagne tout au long de notre vie.

Mais entre la naissance et la mort, il faut bien vivre. Et comment vivre si nous avons la peur au ventre ? Comment aimer, travailler, aller de l'avant, prendre des risques si nous avons peur de la vie même, peur du futur, peur de l'autre, peur de ce qui va se passer ou peur de ce qui ne va pas se passer ? Oui, de la vie à la mort, la peur peut être une compagne détestable et inhibitrice.

Vous l'aurez donc compris, ce numéro traite de la peur, non pas de l'angoisse, ou de l'anxiété ou de la panique, mais de la peur tout simplement, ou des peurs qui nous accompagnent tout au long de notre vie. Qu'elle soit existentielle ou fantasmée, cette peur a besoin d'être parlée, comprise, élaborée, et c'est là que l'analyste transactionnel, éducateur, coach ou thérapeute, intervient. Faute d'une maman qui nous tient la main dans la nuit, nous tournons vers lui pour qu'il nous rassure dans le noir, qu'il nous aide à ne plus avoir peur de vivre, peur de mourir.

Mais avant de vous plonger dans les articles, vous remarquerez que ce numéro s'ouvre sur le discours de réception du prix Raymond Hostie. Ce prix, décerné lors de la journée des A.A.T., en janvier 2011, a été attribué à Brigitte Evrard, José Grégoire, Jean Maquet et Jean-Pierre Quazza pour leurs articles :

- *Autonomie des pratiques I : peut-on transiger avec la théorie ?*

- *Autonomie des pratiques II : l'exemple du concept de transaction.*

Nous sommes heureux d'accueillir dans ces pages leur discours d'acceptation. Vous cheminerez avec eux sur la façon dont ils ont conçu ces deux articles qui apportent une réflexion, un approfondis-

sement tout à fait intéressant à l'analyse transactionnelle.

Dans le premier article de ce numéro intitulé *Affronter la peur de la mort*, Margaret Bowater nous fait partager les rêves d'un vieux monsieur qui ne voulait pas mourir. Bachelard écrivait « la barque à Caron va toujours aux enfers »², mais pour ce vieux monsieur, il n'était pas question de mourir. Ayant tout maîtrisé sa vie durant, il pensait pouvoir échapper à l'inéluctable. La psychothérapeute, tel un moderne Caron, un Caron sensible, compatissant et inspiré, l'aidera à faire cette dernière traversée assistée par l'inconscient du patient qui savait bien qu'on ne peut échapper à son destin. Cette étude de cas est un récit bouleversant d'humanité et de vie. Il nous enseigne qu'il n'y a pas d'âge pour consulter, et que des premiers jours de la vie aux derniers nous pouvons avoir besoin de quelqu'un qui nous aide à comprendre et dominer nos peurs.

Sylvie Nay dans son article *L'homme sans visage* nous explique qu'une fois l'état du moi Parent (P2) analysé, compris, soigné, il reste encore un Parent qui peut avoir de l'influence sur le patient. Ce parent social (P3) décrit par Carlo Moiso dans ses séminaires, nous influence par la façon dont il prend en compte les croyances et les préjugés de notre groupe social. Comme thérapeute et client font souvent partie des mêmes cercles de la société, ils partagent les mêmes façons de voir la vie, les mêmes peurs. D'où la difficulté pour le thérapeute d'écouter ce Parent social avec suffisamment de distance pour être efficace. D'une expérience traumatisante en face d'un fonctionnaire invisible, Sylvie Nay tire une réflexion philosophique sur son travail thérapeutique et un enseignement sur la façon de travailler avec ce Parent, souvent imprégné d'une peur liée à son impuissance face au monde.

Elyane Alleysson, quant à elle, nous invite à réfléchir sur ce qui se passe lorsque l'on a dépassé l'injonction « Ne réussis pas ». On pourrait croire qu'alors tout va pour le mieux dans le meilleur des mondes possibles. Mais son article, *À la frontière de la réussite : la peur*, nous montre que c'est n'est pas si simple. Quand nous avons fini d'avoir peur d'enfreindre l'injonction, il nous reste encore des peurs à affronter. Ce sont celles-ci que décrit Elyane Alleysson dans un texte, complet, illustré d'exemples parlants. Cela aidera les thérapeutes à accompagner

leurs patients dans ce moment difficile entre échec et réussite, où la personne est comme au milieu du gué déjà parti du temps d'avant et pas encore arrivé au temps d'après.

Le dernier article de ce numéro devrait être enseigné dans toutes les écoles de psychothérapie. Dans un texte intitulé *États suicidaires et présuicidaires : la psychodynamique et la personne*, Ray Little se penche sur la dynamique des personnes suicidaires. Pour lui, il est essentiel de travailler à comprendre ce avec quoi la personne se débat, ce qui la motive à se détruire. Ce qu'il résume par cette question : quel état du moi veut tuer quel autre et pourquoi ? La réponse est complexe, mais il est clair que le plus souvent la pulsion suicidaire prend racine dans un clivage très précoce entre bon et mauvais objet, et dans une symbiose non résolue avec la mère. Little en conclut que le suicide peut être considéré comme la conséquence de l'échec du deuil de la relation infantile avec la mère, ce qui déclenche une sensation profonde de vide et de désespoir. Il remet aussi en cause la fermeture des issues dramatiques de scénario, car d'une manière un peu iconoclaste, il pense que cela protège plus le thérapeute que le client.

Cet article très documenté, intelligent, clair, bien écrit, doit être lu par tout thérapeute confronté à des clients suicidaires, autant dire par tous les thérapeutes. Il donne à comprendre la dynamique de ces patients pour les aider à choisir de vivre. Il permettra aussi aux praticiens de dépasser leur peur du suicide, ce qui les conduira à mieux en parler avec leurs patients.

Voilà donc pour les articles, passons maintenant aux rubriques que vous avez l'habitude de retrouver dans votre revue.

Le point sur... écrit par Elyane Alleysson porte sur le Parent influent. Son texte nous permet de faire la différence entre Parent actif et Parent influent, s'inscrivant tous deux dans le modèle structural. Il clarifie ces deux notions pour que nous puissions mieux interpréter ces voix intérieures qui, parfois nous aident, et souvent nous inhibent.

L'interview de ce numéro est consacrée à Michael Reddy. Ce nom ne dira peut-être pas grand-chose à la plupart d'entre vous. Et pourtant si vous lisez aujourd'hui ce numéro c'est pour beaucoup grâce à lui. Il

a été, avec quelques autres, à l'origine de la diffusion de l'A.T. en Europe. Premier président de l'E.A.T.A., il a fait en sorte de faire de cette association une institution à part entière, détachée de l'I.T.A.A. Jean-Pierre Quazza, grâce à ses questions et à sa connaissance de cette époque nous fait revivre ces temps historiques. C'est émouvant, intéressant et cela nous rappelle que nous pouvons avoir de la reconnaissance pour tous ces pères, grands-pères, et même arrière grands pères de l'A.T. Merci à Jean-Pierre et à Michael.

Enfin pour clore ce numéro, le forum écrit par Anne-Marie Guicquero nous interpelle sur la façon dont les jeunes font leur éducation sexuelle. Environnés d'images suggestives, et parfois pornographiques, habitués à surfer sur le net sans que leurs parents puissent contrôler ce qu'ils voient, les adolescents ont une façon très particulière de découvrir le sexe. Anne-Marie nous alerte et nous pose des questions. Plusieurs ont répondu avec passion et pertinence. À vous de vous faire votre opinion.

Bonne lecture de ce numéro... N'ayez pas peur d'y prendre plaisir.

NOTES ET RÉFÉRENCES

- ¹ BECKETT, S., *En attendant Godot* (orig. 1948). Éditions de Minuit, 1952.
- ² BACHELARD, G., *L'eau et les rêves : essai sur l'imagination de la matière*. Poche, 1993.