

NUMÉRO 184

S.O.S Amitié



DE LA PEUR À L'ANGOISSE



La revue de S.O.S Amitié France • N°184 • Juin 2023 • Prix : 5€

S.O.S
Amitié

UN MAL.



DES MOTS.

Sommaire

N°184 Juin 2023

- | | | | |
|-----------|--|-----------|--|
| 4 | Mémo : j'écoute une personne en mal être
Julie Pasquier | 20 | Les bénéfiques secondaires de nos peurs
Mahalia De Smedt |
| 5 | Entrer en contact
Claudine Chevallier | 21 | Les maux dits
Florence Mancis |
| 7 | Peurs et angoisses
Marianne Grimaud | 22 | Jouer avec nos peurs
Mithé Guével |
| 7 | Marseille
Marianne Grimaud | 23 | Anorexie boulimie
Martine Quentric |
| 8 | Les mots et leur ombre : la peur
Carlo Roccella | 24 | Écouter l'agressivité et la violence
Véronique Pierres |
| 9 | Comment ça marche ?
Martine Quentric | 25 | Pas de panique
Elisabeth Hoffmann |
| 12 | Peurs et phobies
Jean-François Saint Bastien | 26 | La petite musique derrière les mots
Anne Le Pennec |
| 14 | Comprendre et aider les adolescents qui se scarifient
Catherine Rioult | 27 | La lumière au fond du tunnel
Pascale |
| 16 | Bus 62
Mathieu Salp | 28 | Solitude et silence
PanC |
| 16 | Le pouvoir de la vulnérabilité
Mahalia De Smedt | 29 | IFOTES
Krebs Catherine |
| 18 | Quand les parents font appel face à l'angoisse de leurs enfants
Thierry Delcourt | 31 | Bibliographie |

ABONNEMENT POUR 3 À 4 NUMÉROS/AN

S.O.S Amitié



18,50€

Abonnement normal

23€

Abonnement pour l'étranger

à partir de

40€

Abonnement de soutien

Je m'abonne Je me réabonne

M./ Mme

Adresse

Adresse mail

Je joins un chèque de€
à l'ordre de S.O.S Amitié France

À adresser à : S.O.S Amitié France
83, boulevard Arago - 75014 Paris

Édito

De la peur à l'angoisse

Angoisses, peurs, anxiétés, terreurs, et bien d'autres mots pour parler de mal-être extrême...

Confrontés à des appels si douloureux, afin de viser efficacement à desserrer l'angoisse, comme le préconise la charte d'S.O.S Amitié, il nous faut comprendre ce que ces mots signifient, ce que vit la personne qui vient vers nous, écrasée, tremblante ou suffocante, désespérée, prête à « plutôt mourir que continuer ainsi ».

Cette revue tente de dire l'essentiel, sur la façon dont ces émotions agissent, sur leur impact dans nos vies, sur les moyens accessibles pour les apaiser, sur ce qu'elles détruisent mais aussi sur les opportunités qu'elles offrent. Car la nature ne les a pas créées pour nous détruire, mais pour nous protéger, nous permettre d'être attentifs.

Les peurs, voire certaines angoisses, empêchent en effet parfois de prendre des risques inconsidérés. Ainsi : 56,3 % des femmes craignent les transports en commun ou les rues vides, tout particulièrement hors des heures de grande affluence, mais quelle femme n'y a jamais été harcelée, n'est-il pas légitime d'être attentive ? L'éco-anxiété devient envahissante, mais ne rien faire pour protéger la planète serait-il raisonnable ? Et, il suffit de naître pour mourir un jour, mais si la crainte de la mort nous conduit à prendre soin de notre santé, c'est plutôt positif. Vous trouverez sûrement bien d'autres circonstances où la peur nous alerte, nous évite bien des problèmes !

Sous l'effet de l'angoisse, le discours d'appelants peut tourner en rond, souligner la fixation. Le rôle des écoutants sera, autant que possible, de le faire sortir de ce rail pour que chacun retrouve un chemin de paix intérieure et de vie. Nous espérons que ce choix d'articles vous y aidera.

Par

MARTINE QUENTRIC

Rédactrice en chef

Revue éditée par S.O.S Amitié France.
Association reconnue d'utilité publique.

Directrice de la publication

Ghislaine Desseigne
83, boulevard Arago, 75014 Paris

Comité de rédaction

Carlo Roccella, Elisabeth Duntze,
Elisabeth Hoffmann, Marianne
Grimaud, Mahalia De Smedt,
Mithe Guevel, Nic Diament, PanC

Coordination/Réalisation

Martine Quentric

Conception/Design

Julie Gonnord

Couverture

Pixabay

**Crédits photos/Éléments
graphiques**

Adobe Stock, pixabay.com

Impression

l'Artésienne - 03 21 72 78 90

Z.I. de l'Alouette - 62802 Liévin cédex

ISSN : 0766-4133

J'écoute une personne en mal-être

Julie PASQUIER



J'écoute une personne en mal-être

L'écoute est un soin thérapeutique. La personne écoutée doit se sentir comprise, sa souffrance doit être reconnue et elle doit se sentir en confiance pour en parler. En tant qu'écouter, Je dois rester modeste, prudent.e (car Je ne connais pas l'écouter.e) et Je l'accompagne à se dire plus.

L'empathie

L'empathie n'est pas se mettre à la place de l'autre. Il s'agit de rejoindre l'autre dans son expérience, son ressenti, ses émotions. Pour cela, J'adopte une attitude compréhensive.

Vous vivez cet enfer depuis 3 ans.



VERBALISER LE RESSENTI DE L'AUTRE permet de me recentrer sur lui.

Je reformule ce que Je viens d'entendre sans déformer, afin que l'autre comprenne que Je reconnaisse sa souffrance. J'attends son "accusé-réception" positif après ma reformulation, afin de savoir s'il se sent compris. Cela crée une vraie relation et permet de savoir si Je suis en empathie avec lui.

JE DOIS ÊTRE TOTALEMENT CENTRÉE SUR LA PERSONNE (altero-centrée). Je ne parle pas de moi, car si Je parle de mon ressenti, Je n'écoute pas l'autre (égo-centrée) et il/elle se sentira incompris.e.

LE TRIANGLE DE KARPMAN

Chaque interlocuteur peut adopter une des trois postures du triangle. Mais ce système parasite les relations. Une relation compréhensive (adulte à adulte) permet de ne pas y entrer.



J'écoute en me centrant sur sa réalité et non la mienne car Je ne suis pas à sa place (et ne le serais jamais), donc ma vérité n'est pas la sienne. Je "suis ses pas" afin qu'il reste sujet de sa vie, tout en respectant ses nombreux filtres qui ne sont pas les miens : sexe, âge, racines, expériences, profession, milieu social, valeurs éthiques, religion...

LES REFORMULATIONS POSSIBLES :

Écho-coco : Je répète les mêmes mots = lourdeur

Miroir/reflet : si J'ai bien compris.../en d'autres termes...

Résumé/synthèse : au final/en 2 mots/au fond/votre problème c'est.../si Je résume...

Clarification : aller plus loin de ce qui a été dit. Cela permet de lever une ambiguïté, de clarifier la pensée, de faire réfléchir. Exemple : « Ils sont tous nuls ». « En clair vous pensez qu'ils sont tous stupides ? ».

L'accueil positif inconditionnel

En accueillant l'autre comme il est, différent de moi, Je lui permets de cheminer là où il veut aller. Donc, Je l'accompagne. Il convient d'être en empathie avec lui car cela lui permet de se sentir respecté en tant que personne et de respecter sa parole et sa souffrance.

ACCUEILLIR L'AUTRE NE VEUT PAS DIRE QUE JE PENSE LA MÊME CHOSE QUE LUI. Il a le droit d'être différent !

ATTENTION ! À NE PAS FAIRE ET À NE PAS DIRE :

Juger : car cela crée de la culpabilité, du rabaissement, de l'agressivité, du mal-être et de l'intrusion mal vécue.

Poser trop de questions : car cela bloque l'émotion et l'expression de la personne. Elle se met en position de défense.

Interpréter : cela crée des résistances, de l'hostilité et du désintéressement.

Rassurer/banaliser/soutenir : car cela crée une relation étouffante, et banalise la souffrance et donc l'hostilité de la personne.

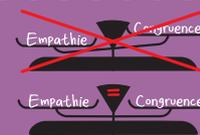
Donner des conseils : car cela crée un refus d'écoute et une déresponsabilisation de la personne en souffrance (le rendre irresponsable).



C'est vraiment dur pour vous. Sachez que vous pouvez appeler autant de fois que vous en ressentez le besoin.

La congruence

Je dis ce que Je pense afin de rester authentique et que le dialogue sonne vrai. Cependant, accueillir n'est pas forcément tout accepter. Il faut être capable de dire NON, de s'autoriser à prendre sa place et de dire à l'autre ce que son comportement me fait, car il n'est peut-être pas conscient de cela.



Pour être congruente, Je supprime mes idées fausses sur le refus de l'autre : **Ce n'est pas MOI qui suis rejetée, mais ma DEMANDE.**

Excusez-moi, Je dois vous interrompre car Je n'arrive plus à me concentrer après 2 heures d'écoute



LA CONGRUENCE SERT À :

- **Se protéger** : Voir ses propres limites.
- **Être vrai / Crédible / Cohérent** : Être authentique et savoir dire quand quelque chose ne convient pas.
- **Savoir dire NON / Ne pas subir** : Ne pas être victime de l'autre.
- **Éviter la confusion / fusion avec l'autre** : Trouver un équilibre relationnel.
- **Créer une relation égalitaire** : Se positionner et prendre place dans la relation.

LE MESSAGE « JE » :

Quand quelque chose ne me plaît pas, il est plus appréciable que Je parle de mon ressenti plutôt que de pointer ce que Je n'apprécie pas chez l'autre, car cela évite les réactions négatives.

Exemple :

Situation : Mon conjoint ne m'écoute pas.

Conséquence : Non reconnaissance de ma personne.

Mon ressenti "Je" : Je me sens incomprise.

Amélioration de ma communication : « Je me sens incomprise, donc pourrais-tu m'écouter, si te plaît, car Jen ai vraiment besoin ? »

Entrer en contact

Claudine CHEVALLIER

La « fonction phatique » ou la mise en contact, dans le cadre de l'écoute à S.O.S Amitié

Lorsque nous rencontrons une personne, qu'elle nous soit plus ou moins connue et dans des contextes divers, à la question du « comment ça va ? » avec toutes les variantes lexicales possibles, apparaît en miroir l'elliptique réponse-question : « et toi, et vous ? ». Questions sans intérêt tant elles sont ritualisées, dont la trop évidente rhétorique en vide le sens, ôtant à chaque locuteur son authenticité. Mais ne convient-il pas de reconsidérer cette manière d'aborder l'autre. Ces questions sont-elles aussi insipides et banales qu'elles paraissent ? Quels rôles jouent-elles ?

La rencontre aléatoire ou même choisie soustrait les interlocuteurs à leur univers personnel d'occupations et de préoccupations pour les projeter dans un espace et temps communs à apprivoiser réciproquement. Comment alors aborder cet autre surgi d'un ailleurs pour ce lieu et ce moment présents, sinon par un rituel qui brise le silence et les relie momentanément les personnes en présence en tentant de les mettre sur la même longueur d'onde ?

En réalité ce sont des « mises en bouche » en vue d'un possible élargissement. Le linguiste Roman Jakobson a défini un certain nombre de fonctions du langage et parmi elles la « fonction phatique ». Celle-ci ne vise ni à informer ni à transmettre mais à mettre en contact les locuteurs ainsi qu'à maintenir la communication. Telle une clef, elle déverrouille la porte en vue d'échanges amenant chacun à être réciproquement locuteur et récepteur. La mise en contact peut demander, selon les circonstances et les interlocuteurs, un temps d'adaptation plus ou moins long. Au « comment va ? » surviennent alors de successifs tâtonnements pour permettre à chacun de se mettre au diapason de l'autre. Les considérations sur le temps qu'il fait, a fait ou fera, en sont un exemple des plus récurrents.

Pour ce qui concerne le contact dans la relation si spécifique à S.O.S Amitié, n'est-il pas intéressant d'analyser ce qui survient de prime abord de la part de l'appelant, et la posture de l'écouter durant ce bref moment ? La fonction phatique mérite d'être interrogée car de cette mise en relation de deux personnes anonymes, étrangères l'une à l'autre, découle la suite de « l'entretien ». Elle permet souvent de la part de l'écouter, de possibles reformulations, et le recentrement de l'appelant sur lui-même. La

fonction phatique a ce rôle, comme la clef dans la serrure, d'ouvrir un espace, celui de la parole par laquelle se réalise un lien, quelle que soit la nature de ce lien. Ce dernier pourrait d'ailleurs faire l'objet d'une analyse plus approfondie.

Mais si la finalité de cette fonction phatique paraît clairement définie, ses modalités le sont nettement moins. En effet, comment commencer, tant de la part de l'appelant que de l'écouter ? Si cela semble aller de soi pour ce dernier car il est présumé posséder le sésame, cela va-t-il vraiment de soi ? En effet le rituel formalisé du « Bonjour ou Bonsoir S.O.S Amitié », éventuellement associé à « je vous écoute », peut engendrer des attitudes très diversifiées. Certes, le contact matériel est établi mais quid du contact proprement personnel et humain ? Les nombreuses expériences que nous en faisons régulièrement lors de nos écoutes prouvent bien que ceci n'est ni clair, ni anodin. Ainsi la fonction phatique de la part de l'écouter-e disposant généralement de la primauté du contact est loin d'être aussi balisée qu'on pourrait le croire. Tout au long de son écoute les « hum » « je vous écoute » et autres éléments non verbaux, relèvent également de cette fonction avec le souci de maintenir le contact. À chacun-e de réfléchir sur ces aspects...

Qu'en est-il alors de la manière dont l'appelant-e réalise cette fonction ? Les cas de figure sont si nombreux que nous échouerions à en dresser une liste exhaustive. Traditionnellement, ils suivent le classique schéma évoqué précédemment. Cependant, contrairement à ce qui se produit dans un contexte de socialité ordinaire, la mise en contact s'effectue entre deux personnes dans un « face-à-face » a priori anonyme.

Pour les habitué.es, les questions concernant le lieu et le climat visent le plus souvent à la tacite reprise d'un lien à S.O.S Amitié sur fond de continuité. Cette association représente parfois pour eux, selon leurs mots, « leur seule famille ». La voix de l'appelant-e n'est pas entendue dans sa singularité mais dans une réconfortante permanence d'une matrice originelle qu'annonce « le 24h sur 24 h ». Pour ces habitué.es, le lien n'a pas été interrompu si bien qu'ils se dispensent d'avoir à recommencer leur

récit. Celui-ci semble se poursuivre et filer sa quenouille de petites choses familières entre tous les écouter.es se succédant. Loin d'être des passeurs d'un moment, ces derniers font partie d'une grande famille à l'intérieur de laquelle les appelant.es ont leur place et leurs habitudes. Cela interroge sur leur besoin vital à tisser un lien, fût-ce

« Pour ce qui concerne le contact dans la relation si spécifique à S.O.S Amitié, n'est-il pas intéressant d'analyser ce qui survient de prime abord de la part de l'appelant, et la posture de l'écouter durant ce bref moment ? »



un modeste fil, entre réel et imaginaire, avec une famille idéalisée. Et ce besoin momentanément satisfait par l'écoute confirme, même transitoirement, leur présence au monde. Lorsqu'ils/elles demandent avec quel poste ils communiquent, c'est moins par curiosité ou intrusion que réintroduction de la clef dans le moteur social et familial.

Pour d'autres, les pleurs peuvent supplanter la fonction phatique par la fonction expressive. L'écoutant.e est d'emblée introduit.e sur le terrain de l'émotion et du sentiment de l'appelant.e. A lui, à elle, le soin de laisser cet épanchement émotionnel et d'en faire par la suite un élément de sa reformulation.

Les insultes, les propos humiliants sont eux aussi des modes d'approche. Approche qui, sous une forme apparemment dissemblable des autres, vise la même finalité : tenter d'établir le contact. Mais cette fois-ci c'est en cherchant la rupture : une des formes de contact développées par Martin Buber. Car si l'écoutant.e interrompt l'appel, il réalise le « désir » de l'appelant.e en le confortant dans sa toute-puissance.

On pourrait évoquer également le contact de séduction réalisé avec une certaine qualité de voix, si travaillée dans la tonalité douceâtre, voire mielleuse, qu'elle souhaite par ce biais circonvenir l'autre, l'attirer dans ses filets et l'y ligoter dans une sorte de fausse connivence. Les compliments trop appuyés en relèvent aussi.

Parfois l'appel commence abruptement par une chanson, un poème, ou une citation, tout ceci s'apparentant aux deux fonctions que Jakobson nomme l'une poétique, l'autre référentielle, mais dans ce cadre-là elles ont une visée tout aussi séductrice quoique non captatrice¹.

Il arrive que le premier temps de la fonction phatique soit d'abord un silence avant les premiers mots ou demande explicite. Ainsi de cette appelante qui au « S.O.S Amitié, bonjour » répond par un long silence. Médite-t-elle sur cette introduction banalisée, analyse-t-elle, par la voix entendue, si elle peut s'engager plus avant dans cette relation ? Toujours est-il que, se passant de la fonction phatique avec son attendu bonjour en réponse au précédent, elle prononce de façon nette ces mots : « j'ai besoin d'être écoutée avec tact ». Avertissement, sorte de mise en garde annonçant son droit d'interrompre inopinément l'appel ? Précaution visant à alerter le récepteur sur la nature délicate des propos à venir ou bien encore désir de mettre l'oreille aux aguets ? Cette demande explicite de tact s'inscrit dans la troisième tendance de contact selon Martin Buber : celui d'accrocher le récepteur, de l'amener à être non pas disponible sans a priori mais disponible selon les exigences de l'appelant.e.

La mise en contact sous forme d'accroche ressemble à un hameçon lancé dans le grand fleuve de l'écoute.

Loin d'être anodine, la fonction phatique est intéressante à analyser dans le cadre de l'écoute à S.O.S Amitié. Elle apporte de précieux renseignements tant sur la manière dont l'écoutant.e ouvre l'espace d'accueil à l'autre, que sur celle dont l'appelant.e réalise plus singulièrement cette mise en contact avant de s'engager plus avant dans l'expression de son mal-être. ●●●

1. NDLR : plutôt « manipulatrice »?

Peurs et angoisses

Depuis la nuit des temps la peur a inspiré les artistes peintres (Le Cri de Munch), les écrivains (tel que Guy de Maupassant) permettant peut-être aux lecteurs victimes d'angoisses de ne pas se sentir seuls dans leur souffrance.

En outre qui n'a pas frissonné de plaisir à la lecture des Contes de Perrault ?

Mais qu'en est-il lorsqu'un.e écoutant.e accueille un.e appelant.e
tétanisé.e par une crise violente ?

Marianne GRIMAUD

Moi ? Même pas peur devant ma page blanche que je vais remplir de mes réflexions sur les angoisses. Mais la peur est bien là, sournoise, elle attend...

L'Ennéagramme¹, qui fait référence à un système d'études de la personnalité composé d'un diagramme et de neuf structures de caractère, parle de neuf peurs fondamentales : peur de mal faire, d'être... rejeté, sans valeur, sans identité, incapable, trahi, contrôlé, perdu, et d'être dans la souffrance.

On va donc mettre en place des processus d'évitement, on s'adapte via la colère contre soi-même, l'échec, la banalité, le vide intérieur, la déviance, la souffrance qui rend plus prudent et plus vigilant, la faiblesse, le conflit qui sont des stratégies afin de dominer ce qui nous importe le plus : la perfection, le service, le succès, être unique, la connaissance, le respect des règles, le plaisir, le contrôle, la paix.

« Les lois et les censures compromettent la liberté de penser bien moins que ne le fait la peur » écrit André Gide dans son Journal².

L'angoisse diffère de la peur. Elle se manifeste par la crainte de perdre le contrôle : de mourir, de s'évanouir, de devenir fou, d'être victime d'un malaise cardiaque... Ce sentiment de danger immédiat se caractérise par des sensations physiques très désagréables et variables : palpitations, sueurs, frissons, douleurs, tremblements.

Est-ce « sans raison » ? Différentes causes peuvent entrer en compte : la famille, le travail, des maladies chroniques, des événements sociaux, des conflits relationnels, des soucis financiers, devoir parler en public (crainte d'être jugé ou rejeté), subir des examens, des changements de vie, ou des critiques infligées par soi-même ou autrui.

Une anxiété persistante peut devenir une maladie invalidante qui se manifeste par des crises de panique aiguë,

des phobies, des TOC (troubles obsessionnels compulsifs).

La crainte est une émotion naturelle face à une menace ressentie : elle a permis à nos ancêtres préhistoriques d'éviter les dangers et de survivre dans un milieu hostile.

Mais persistante, excessive, elle génère un trouble permanent qui limite les actes de la vie quotidienne. Foudroyante, la panique fondamentale tétanise le sujet qui n'a ressenti aucun malaise quelques minutes auparavant et qui sait rarement à quoi l'attribuer. C'est actuellement un problème majeur de santé mentale.

Radio France a articulé quelques émissions, autour de ce thème, accessibles en replay : « Quels visages donner à la Bête du Gévaudan ? » (22 Décembre 2022), « Comment le sage affronte-t-il la peur ? » (23 Mars 2022), « Pourquoi a-t-on peur de la peur ? » (21 Mars 2022). ●●●

1. NDLR : l'Institut Français de l'Ennéagramme met en garde contre l'utilisation de cet outil par des personnes non formées ou malveillantes

2. Journal 1939-1949, 28 octobre 1944

Être là lors des drames

Marianne GRIMAUD

Très touchée comme beaucoup de Marseillais par le drame de la rue Tivoli, je me suis rapprochée de la cellule d'aide, mise en place par la ville, composée de médecins et psychologues qui aident les sinistrés. J'ai proposé la collaboration de S.O.S Amitié dont la spécificité est l'écoute de toutes les souffrances...

Ils ont accepté ma proposition de diffuser notre numéro d'appel, d'autant que la cellule d'aide n'est pas opérationnelle le week-end.

Je pense que là aussi est la place de notre association !

Les mots et leur ombre : la peur

Carlo ROCELLA

Pour nous écoutants qui utilisons l'outil de la reformulation, la possibilité de renvoyer la parole confiée pour ouvrir de nouveaux espaces de pensée, exige que la palette linguistique dont nous disposons soit aussi nuancée que possible.

Dans ce commun paradoxalement on ne peut plus subjectif qu'est la langue, la parole réverbérée peut parfois s'avérer féconde, en d'autres cas intolérable. Ainsi cet appelant qui me témoigne de son angoisse d'être étouffé par son propre vomit, qui le handicape dans la vie professionnelle et personnelle, s'insurge quand je lui renvoie «vous vous sentez cerné par »... Qu'avais-je touché par cette reformulation?

Il s'agissait bien entendu, et d'une manière générale, de PEUR. Or le champ lexical de cette notion est aussi vaste que la multiplicité de ses expériences. Qu'y a-t-il de commun entre la réaction instinctive à l'apparition d'un serpent et la phobie sociale de rougir en public ?

Ainsi dans son livre *Psychologie de la peur*¹, Christophe André renonce à une classification stricte en utilisant « dans cet ouvrage le mot peur pour décrire des phénomènes multiples : peurs normales et peurs excessives, peurs contrôlées et peurs paniques, peurs anticipées et peurs rétrospectives, souvenir de peurs et cicatrices psychologiques de très grandes peurs...»

Si on entre dans le champ lexical de la peur, on constate que les mots qui la déclinent, une fois mis en perspective, renvoient très souvent à une expérience fondatrice du corps : expérience des mots et des ressentis qui demeure en arrière plan de la parole.

Tour à tour la suffocation, la compression, le tremblement, le frisson, la diarrhée, les reflux sanguin ont insufflé à l'histoire des mots de la peur leur incarnation originelle. Ainsi angoisse, tout comme anxiété, renvoie à une idée de resserrement, contrainte physique, étouffement : *angustia* en latin, et son verbe *angere*, évoque la position d'un corps soumis à une masse oppressante qui l'opprime, l'étouffe. Le mot *angine* partage d'ailleurs la même origine...

Toujours dans le registre des ressentis corporels : le tremblement. Terreur et crainte partagent une parenté avec le latin *tremere* - trembler (et le trac renvoie à l'ancien sens de

tracasser : secouer), tandis que *pavor*, à l'origine des mots peur et épouvante, convoque, avec son radical - *pav* (*pavé*, *pavement*) l'idée d'être «aplatis au sol», que l'on retrouve dans les expressions *abattu* ou *atterré*.

Une parenthèse s'impose, avant de poursuivre. L'histoire des mots et leur étymologie n'expliquent rien ou presque; mais elles témoignent d'un arrière plan inconscient, d'un humus sémantique qui, tout en restant bien loin de la parole prononcée, continue de nourrir l'énergie des mots, leurs connotations et la saveur pénétrante de leur sens. La mémoire de la langue nous aide à comprendre comment cette parole, la matière première de nos écoutes, est venue s'inscrire dans le récit d'un ressenti.

Cela fait sens, par exemple, que nombre d'expressions, souvent argotiques, puisent leur origine dans un vécu organique de la peur : *frousse*, *trouille*, *pétoche*, sont parmi d'autres des déclinaisons des sphincters qui lâchent face à une grande frayeur, bref : faire dans son froc.

Tout aussi profondément enfouie dans l'expérience humaine, la peur a trouvé au cœur des mythes des figures capables d'incarner encore aujourd'hui deux figures de cette émotion première. Si la phobie se réfère au mot grec *φόβος* / *phóbos* (à la fois nom du ressenti et de la divinité que l'on invoquait avant le combat) notons que les Grecs utilisaient aussi *δέος* / *déos* qui désigne plutôt une peur dont on connaît la cause, que l'on peut rationaliser et combattre. Une peur qui alerte, qui n'annihile pas la pensée : celle d'Ulysse.

Reste l'aventure du mot *panique*, à l'origine un adjectif associé à la peur (*peur panique*) qui ne s'est substantivé qu'au XIX^{ème} siècle. Le dieu Pan, qui inspire le mot, avait pourtant tout du pâtre écolo et joueur de pipeau, très porté sur le sexe. Mais sa laideur extrême, la force enivrante de sa musique et son impétuosité de satyre en ont fait un emblème de frayeur, capable de répandre sur les foules une terreur irrationnelle. Car la panique, phénomène de peur collective, que l'on « semait » anciennement comme les blés, n'a été « privatisée » que récemment, devenant l'expérience intolérable, paralysante, de l'individu qui la subit. ●●●

1. C. André, *Psychologie de la peur : craintes, angoisses et phobies*, Odile Jacob 2005

Comment ça «marche» ?

Peur, stress, panique, angoisse, etc... Ça sert à quoi ? Ça « marche » comment ? Que faire ?

Martine QUENTRIC

Face au danger, depuis que l'humain existe, il a fallu agir, réagir. Et nous disposons d'un système d'alerte essentiel : la peur. Car il ne s'agit pas d'être indifférents aux risques.

Le problème n'est donc pas d'avoir peur face à un danger réel, mais d'imaginer un danger qui n'existe pas, ou de garder durablement l'anxiété, voire l'angoisse, suite à des traumatismes.

Parfois, nous avons « peur de remettre en question nos croyances, nos convictions, pour ne pas (nous) trouver désemparés si elles venaient à s'effondrer¹ », et nous nous réfugions dans des :

- refus d'envisager une trahison, un conflit, un « non », des discriminations, un changement de vie, un exil, la guerre, l'inconnu, l'inattendu, l'impermanence des choses et des situations...
- refus de communiquer, de nous dévoiler, d'avouer une erreur, nos limites : peur d'être « trop » : gros, petits, moches, originaux, et même beaux ou intelligents !
- hontes, pires que celles du coupable de l'agression, d'avoir été victimes,
- peurs d'être libres² et responsables, ou d'être coupables,
- déni d'un diagnostic médical grave, mais aussi de la guérison !
- Refus qu'on pense autrement que « moi »,
- peurs de perdre le contrôle, même devant l'inéluctable,
- peurs d'avoir peur,
- dénis des risques politiques, sanitaires ou écologiques : car si « notre » monde est menacé, c'est trop dangereux !

Toutes nos peurs parlent de celles de mourir, de « perdre » quelque chose ou quelqu'un, de « n'être rien » ou impuissants... qui apparaissent sous forme de peurs de souffrir, de consulter un psy', d'être « fous », de l'hôpital, de l'insécurité, de conduire, d'aimer et d'être trahis, de ne pas « avoir les codes » ou de l'échec et la honte qui feraient « perdre la face », de la précarisation, de l'imprévisible, de la solitude mais des autres aussi (différents, ou qui ont peur aussi), d'être jugés par autrui ou nous-mêmes, d'être transparents, abandonnés...

Les peurs peuvent nous faire surréagir en colère, violence, fanatisme ; nous conduire au suicide ; nous écraser sous un découragement ou une angoisse paralysante.

Car face au danger, nous n'avons, en urgence, que trois possibilités : soit nous combattons (avec des mots, avec les poings), soit dans l'incapacité d'affronter « cela » nous fuyons ; mais si ni le combat ni la fuite ne sont possibles nous « faisons le mort » dans l'espoir de passer inaperçus par le « prédateur ».

Pourtant, le « risque zéro » n'existant pas, vivre c'est constamment oser, choisir, parfois perdre, souvent prendre une dose de risques malgré les doutes et les ignorances, avec prudence mais agir, afin de ne pas être morts avant la mort.

Les systèmes perceptifs des animaux et hominidés interprètent plus ou moins bien ce qui est perçu, et alertent s'il y a un danger potentiel.

Chez les humains, il semble que l'immaturation du circuit « complexe amygdalien et cortex préfrontal ventromédian » des adolescents, réduise la conscience de la prise de risque. Mais, en général, l'information rejoint une zone du cerveau nommée « amygdale »

- qui s'empresse d'informer une autre zone nommée « hypothalamus »
- qui envoie un message aux glandes médullosurrénales
- qui produisent l'adrénaline qui augmente les rythmes cardiaque et respiratoire, et dilate les pupilles.
- En parallèle, les glandes corticosurrénales, produisent du cortisol qui déclenche la synthèse du glucose par le foie, donnant plus d'énergie au corps.

Nous voici prêts à nous battre ou à fuir, selon nos capacités face au danger.

Certains obstacles mettent notre survie en jeu, d'autres menacent notre bien-être mental. Le surcroît d'énergie physique peut alors gêner :

Quand le système nerveux sympathique, régulant bien des choses dont la digestion, constate un état corporel d'alerte, il redirige le flux sanguin vers les muscles et le cerveau privilégiant l'énergie et la pensée à court terme³ pour nous battre ou fuir. Ce qui est moins utile « pour l'instant » est sous alimenté et se contracte.

Or, comme digérer prendrait de l'énergie, que le bol alimentaire nous chargerait, le corps peut se vider en diarrhées. Cela se produit plutôt lorsque le danger est prévisible, le système hormonal étant plus lent que le système sympathique.

Aussi, si le risque est une rencontre en vue d'un emploi, ou un examen en vue d'un diplôme, ce qui nous aurait protégés devant un danger mortel devient un stress additionnel.

Prétendre ignorer une agression, ou faire le mort, ne réussit pas toujours.

- certaines victimes de viols ou de harcèlement, des prisonniers même après leur sortie, en viennent trop souvent au suicide pour que nous pensions que le silence et la stupeur assurent une protection.

- Si le prédateur veut nous « dévorer », la méthode échoue : il consommera le pseudo mort ou le blessera, soit physiquement soit moralement, voire physiquement et moralement. Ensuite nous risquons de subir, parfois durablement, les effets du double traumatisme de l'agression (ruminée en boucle), et de la culpabilité de n'avoir ni pu, ni su, y faire face ou l'éviter.

1. « Job », Gustavo Gutierrez, Ed du Cerf, 1987, p66

2. « La peur de la liberté », Erich Fromm, Ed Les Belles Lettres, 2021

3. Sur la durée, la peur bloque la pensée !

Généralement on est apeuré, stressé, effrayé, terrifié ou en alerte face à une menace extérieure ; et on est angoissé, anxieux, phobique, timide soumis au trac, obsessionnel, victime de terreur sans nom (dite agonistique, qui stupéfie ou pousse à s'auto-agresser), par une agitation qui surgit de l'intérieur, portant souvent sur des choses à priori sans danger : sortir, prendre le bus, rencontrer des amis, parler à autrui...

La peur et assimilés, qui délimitent la chose à éviter ou à combattre, sont donc moins fragilisants que l'angoisse et sa fratrie qui fantasment un danger sans forme, sans limites.

Face à une vraie menace, la fuite peut protéger, mais sous l'emprise de la panique, elle peut mener à pire que le danger immédiat. On a ainsi vu des personnes sauter par la fenêtre d'un immeuble en feu alors que la situation était relativement maîtrisée par les pompiers présents.

Si le danger et la réaction sont ponctuels, sans état post-traumatique, se battre, fuir ou se figer est efficace, puis l'émotion semble partir. Toutefois, le souvenir est stocké dans l'hippocampe (zone du cerveau gérant la mémoire et les apprentissages, située dans les lobes temporaux) ; ainsi, rencontrant ultérieurement une situation « semblable », nous reconnaissons le danger plus rapidement, et agissons vite, au risque de confondre bien des paroles ou gestes anodins avec une forme d'agression.

Car souvent notre cerveau nous trompe : nous craignons de parler en public, mais pas de fumer ou de conduire très ou trop vite... Nous suivons de très près les médias « pour savoir », or notre tranquillité peut dérailler sous les informations véhiculant en continu tous les risques, drames, atrocités, peurs et phobies ; et nous consultons les réseaux dits sociaux qui portent tant d'injures et de harcèlements !



Si nous vivons des menaces répétées sans pouvoir nous défendre, notre esprit peut rester dans un état de sidération persistant. Trop sollicité, il ne saura pas retrouver la paix : le cerveau continuera à déclencher adrénaline, cortisol, etc, installant un stress chronique avec effets physiques : digestifs, cardiaques, respiratoires, moindre résistance aux infections... et ces effets physiques activeront en excès le système limbique qui déclenchera des peurs « pour un rien », une « exagération de l'état de vigilance extrême⁴ », un sentiment d'impuissance, qui à leur tour renforceront les effets physiques... Cercle infernal !

Au bout du tunnel, certaines peurs perdent tout lien avec la cause première, et des angoisses oppressantes assaillent la personne qui ne sait pas ou plus « pourquoi ». Certains, épuisés par la lutte, en viendront au suicide, se tuant ainsi en une sorte de « fuite » désespérée face à l'aspect implacable et incommensurable d'un danger indéchiffrable mais écrasant.

Nous ne sommes pas égaux face aux stress, peurs, angoisses, crises de panique :

- certains sont conditionnés dès l'enfance (« dressage » par la peur, humiliations, maltraitements, parents stressés ou anxieux, violences conjugales étalées),
- l'hypersensibilité et la difficulté à gérer les émotions angoissent les autistes,
- l'état de l'amygdale, dans la maladie d'Urbach Wiethe, empêche de connaître la peur, et menace l'instinct de conservation.
- Certains souffrent d'une psychose (paranoïa, schizophrénie, bipolarité,...),
- ou de terreurs nocturnes liées soit à « la maladie des cauchemars » soit à la « paralysie du sommeil ».
- Et l'expression de traces génétiques peut nous fragiliser si des traumatismes ont modifié l'ADN de nos ancêtres, donc le nôtre (même si la trace réduit au fil des générations... tant qu'aucun nouveau traumatisme ne vient pas la renforcer !).

Par contre de nombreux moyens actuels peuvent aider. Si la personne victime de crises d'angoisse semble démunie pour sortir de ce cauchemar, voyons avec elle ce qu'elle sait à ce sujet, sans la « conseiller » mais pour lui dire que ces moyens existent...

Bouger (marcher, jardiner, faire du sport...) permet de vivre autre chose.

Un apprentissage, s'appuyant sur le cortex préfrontal qui contrôle les réponses émotionnelles et comportementales, permet désormais d'éteindre les souvenirs de peur, en agissant sur le « noyau fastigial » qui fait partie du cervelet ...⁵ Les anxieux, angoissés, stressés, traumatisés peuvent donc avoir recours à ces méthodes ou à l'une des diverses psychothérapies cognitives (PNL, ACT⁶, EFT, etc...) ; mais aussi à une thérapie par exposition à la réalité virtuelle qui permet de s'accoutumer à « la chose » sans risque concret. Ce que nous faisons en lisant des contes et romans à faire dresser les cheveux sur la tête, en jouant aux monstres pour Halloween, en visionnant des films inquiétants en tous genres.

4. Selon le Dr Christophe André

5. Article d'Ana Margarida Pinto, voir bibliographie p31

6. « Un esprit libéré », Steven Hayes, Ed. R. Laffont, 2022

Avoir une peur irrationnelle, vous y croyez ?

Abécédaire des phobies

Jean François SAINT BASTIEN

Il y a plus de 6000 phobies répertoriées. Environ 10 à 20 % de la population mondiale est touchée par une phobie : mesdames, vous êtes deux fois plus nombreuses que les hommes. Une des formes les plus graves des phobies est la phobie sociale. Elle touche environ 3 % d'hommes et de femmes à part égale. De quoi parlent nos appelants quand ils évoquent ce sujet et quelle écoute particulière pouvons-nous leur proposer ?

Avoir peur est une émotion nécessaire. Elle fait partie des mécanismes qui aident l'être humain à se protéger, à fuir lorsque le cerveau se sent en danger et à nous éloigner de la situation, de la personne ou de l'objet problématique. Dans la majeure partie des cas, nous mettons en œuvre des stratégies d'évitement lorsque nous y sommes confrontés comme, par exemple, changer de trottoir en cas de cynophobie (peur des chiens). Elles sont qualifiées de phobies simples tant qu'elles ne se changent pas en peur paralysante, irrationnelle et fortement perturbatrice du quotidien. La phobie devient alors pathologique. Elles font partie des troubles anxieux et leur gravité, leur intensité, varie d'une personne à une autre.

La phobie, c'est tout d'abord une émotion ou un ensemble d'émotions. C'est donc souvent la « porte d'entrée » de l'entretien que l'on peut avoir avec un appelant qui souhaite parler de sa phobie. Souvent intense, parfois confuse, l'écouter doit tout d'abord accueillir et valider cette émotion : « je comprends que cela soit difficile, j'entends que vous ressentez une forte peur ». Il nous faut garder à l'esprit qu'aussi surprenante qu'elle puisse nous paraître - ce qu'il ne faudra évidemment pas montrer ou laisser percevoir - cette peur est très réelle pour l'appelant et qu'elle peut être génératrice d'une anxiété extrême. La personne peut avoir décroché son téléphone parce qu'elle est en crise et qu'elle a besoin de verbaliser cet état, de l'évacuer. À nous de l'y aider.

Pour cela, il peut être intéressant de permettre à l'appelant d'évoquer l'origine de son trouble. Elle peut être héréditaire et, dans ce cas, notre écoute sera surtout sur l'état émotionnel. Mais une phobie peut aussi résulter d'un traumatisme : un enfant qui a été mordu par un chien peut développer une cynophobie. Avec le dépôt de ses émotions, l'appelant peut aussi souhaiter s'exprimer et mieux comprendre ce trouble. S'il n'est pas en crise ou lorsque l'état émotionnel de l'appelant sera retombé, il peut être intéressant d'ouvrir l'échange sur l'origine : « pouvez-vous me dire comment cela a commencé ? » Une question ouverte encouragera l'appelant à exprimer ses sentiments et à partager ses expériences, élément de construction ou de restructuration de sa pensée sur ce trouble.

Ma suggestion : ne pas hésiter à prendre des notes pour revenir sur ces exemples, ces situations au cours de l'échange. Une communication ouverte, aidante va aussi permettre à l'appelant de parler de ce qui le préoccupe et de ses besoins, souvent l'objet de son appel s'il n'est pas en crise : en quoi son trouble le perturbe et est un problème dans sa vie.

Nous retrouvons nos trois piliers de l'écoute : compréhension, empathie et soutien. Comme toujours, notre démarche consiste à écouter activement et sans jugement, à témoigner de notre intérêt pour l'appelant et ce qu'il vit (d'où l'importance de pouvoir revenir sur des exemples concrets au cours de l'entretien), pour ce qu'il ressent et ce qu'il souhaite partager avec nous. Lui offrir la possibilité de parler de ses peurs, de ses inquiétudes voire des angoisses que sa phobie peut provoquer contribue à soulager l'appelant, à réduire son stress s'il appelle en état de crise et à pouvoir travailler sur son rétablissement.

Avec l'origine de la phobie, une piste intéressante est d'aborder avec l'appelant les déclencheurs de sa phobie : quels sont les facteurs qui provoquent ou amplifient sa phobie, quelles sont les pensées ou croyances qui l'exacerbent... Bien sûr, il n'est pas question de poser un jugement de valeur (vrai/faux) mais de permettre une réflexion, une verbalisation de ce qui se passe chez l'appelant quand arrive ce trouble.

La phobie la plus invalidante est la phobie sociale qui est la crainte d'être observé et jugé par les autres, d'être humilié en public, de ne pas être à la hauteur des attentes des autres... Elle peut se traduire de nombreuses manières : peur de parler en public, quelle que soit la taille du groupe,



de manger en public (depnophobie), d'aborder une personne (anthropophobie), d'aller dans des toilettes publiques (parurésie, parcoprésie), entre autres... De manière générale, il s'agit de la peur de toute interaction avec autrui comme se faire de nouveaux amis, ou engager une relation amoureuse (philophobie). Ce peut être encore la peur de l'évaluation sociale : son physique (dysmorphophobie), son comportement, ses performances ou compétences (comme prendre des responsabilités : hypégiaphobie), etc.

Les personnes touchées par ces phobies vont s'isoler et éviter toute réunion, ce qui inclura, par exemple, la peur de sortir faire ses courses ou d'emmener les enfants à l'école.

En lisant ces quelques exemples, on perçoit que d'autres troubles peuvent venir s'ajouter et compliquer le vécu de l'appelant. A contrario, attention de ne pas mettre trop vite une étiquette sur l'écouteur du téléphone : toute personne isolée n'est pas touchée par une phobie sociale, ou pas forcément de manière aiguë et invalidante.

La phobie sociale interfère avec les autres, et la vie courante en société ; elle peut conduire à une dépression, autre trouble psychique.

Et si votre appelant est pantophobe, omniphobe ou panophobe ? C'est qu'il a peur de tout. Tout ? Non : ou il n'a pas peur de tout ou il a réussi à surmonter sa téléphonophobie : celle du téléphone !

Comme indiqué au début, il y a plus de six mille formes de phobies recensées et dans de nombreuses directions. Une sorte de catalogue à la Prévert d'un trouble anxieux qui peut être véritablement traumatisant et handicapant pour celui qui en souffre. Cette communication vise simplement à esquisser quelques traits qui peuvent y faire penser lors de nos écoutes. Mais attention de ne pas stigmatiser un appel et celui qui est à l'autre bout du fil. Nous, nous écoutons, nous facilitons la parole que l'appelant souhaite nous livrer... Et nous n'allons pas au-delà.

L'écoute active et sans jugement est essentielle pour soutenir les personnes atteintes de phobies. Souvent conscients de ce trouble, les appelants qui évoquent ce sujet ont autant besoin d'empathie, de bienveillance que de trouver une personne, une écoute qui leur permet d'exprimer librement leurs émotions, leurs expériences, leurs problèmes et leurs besoins. Comme toujours, il n'est pas de notre compétence de poser quelque diagnostic que ce soit, et encore moins d'apporter une réponse plus ou moins thérapeutique. Il nous appartient d'aider l'appelant à verbaliser ce qu'il souhaite dire et, si nous sentons que cela peut être aidant, à aborder avec l'appelant l'origine, et les déclencheurs de sa phobie pour que lui-même puisse travailler à sa meilleure compréhension ou à sa gestion lorsqu'il est en crise. Au final, c'est peut-être aussi lui permettre d'accepter qu'il a besoin de l'aide d'un professionnel de santé mentale, et de l'inviter à contacter, au minimum, son médecin traitant. ●●●

Un exemple d'abécédaire des phobies :

Acrophobie : peur des hauteurs et du vide (c'est plus fort que le vertige)
Basophobie : peur de marcher ou de tomber en marchant
Claustrophobie : peur des espaces clos
Dentophobie : peur des dentistes
Entomophobie : peur des insectes
Frigophobie : peur du froid
Glossophobie : peur de parler en public
Hippopotomonstrosesquipedaliophobie : peur des mots longs et compliqués
Iatrophobie : peur des médecins
Jophobie : peur des déesses ou des belles femmes
Kenonauphobie : peur du noir
Lalophobie : peur de parler

Musophobie : peur des souris
Nomophobie : peur de ne pas avoir son téléphone portable
Ophidiophobie : peur des serpents
Pyrophobie : peur du feu
Quilophobie : peur des baisers
Ruphobie : peur de la saleté
Scopophobie : peur d'être regardé
Thanatophobie : peur de la mort
Uranophobie : peur du ciel et des objets célestes
Vélophobie : peur des vélos
Wiccaphobie : peur des sorcières
Xénophobie : peur des étrangers, de l'étranger
Yumophobie : peur des légumes
Zélophobie : peur de la jalousie.

Comprendre et aider les adolescents qui se scarifient

Véritable phénomène de santé publique actuel, les scarifications touchent majoritairement les adolescentes et débutent au moment de la puberté¹.

Que cache cette pratique ? Comment aider ces adolescents et leurs parents ?

Catherine RIOULT, psychologue clinicienne, docteur en psychopathologie clinique²

Depuis la publication de mon livre « Ados : scarifications et guérison par l'écriture »³, et la création de mon site internet, j'ai reçu en psychothérapie des centaines d'adolescentes qui se scarifiaient. De plus, l'épidémie de Covid et les différents confinements sont venus révéler le mal-être des adolescents.

Qu'est-ce qu'une scarification ?

C'est une pratique qui consiste à s'entailler la peau, elle provoque un écoulement du sang laissant ainsi une trace irréversible.

Les intentions sont multiples mais, à chaque fois, il y a l'idée de soulager une douleur psychique jugée intense et insupportable.

Cette pratique affecte le corps dans son extériorité (sa surface) et dans son intériorité (le psychisme) en y inscrivant respectivement des cicatrices et des traces mnésiques irréversibles.

J'ai choisi ce terme de « scarifications » pour désigner cette pratique. D'autres utiliseront le terme « d'automutilation chez le sujet jeune », mais ce terme renvoie, notamment en psychiatrie, à des sujets psychotiques, et correspond à une véritable ablation d'une partie du corps (référence à l'oreille coupée de Van Gogh).

Or, d'un point de point physique, la scarification est une entaille superficielle sur l'épiderme qui se cicatrice plutôt rapidement. La coupure peut être plus profonde lorsque l'adolescent souhaite qu'il y ait une trace ou quand l'angoisse est plus forte. Il est nécessaire dans tous les cas de soigner les plaies, mais au plan médical il n'y a pas de caractère de gravité.

D'un point de vue psychopathologique, **l'acte scarificateur est un appel à l'aide** qui traduit une véritable souffrance. Ce geste autodestructeur peut évoquer le suicide. Il peut être considéré comme l'indice d'un malaise psychique important, voire même d'une conduite suicidaire si l'adolescent a d'autres pratiques à risques. Mais le plus souvent, les entailles du revêtement cutané ne sont pas le signe d'un désir de mourir.

À l'origine, avant le geste scarificateur, les ados sont en proie à des angoisses très fortes, correspondant à un moment de malaise ou de frustration. Ils peuvent s'entailler de façon impulsive après une dispute familiale, par exemple.

Les adolescentes le font souvent quand elles se retrouvent seules le soir dans leur chambre, après le dernier bonsoir aux amis, quand il n'y a plus personne à appeler. Face au sentiment de solitude, les angoisses surviennent. Elles imaginent qu'elles n'arriveront pas à les stopper. C'est alors que l'idée de la scarification s'impose comme moyen d'arrêter la souffrance.

Ce geste peut aussi être prémédité : le sujet s'est procuré à l'avance un instrument coupant et a prévu d'être seul. Le matériel est prêt, il sait que ce moment redouté arrivera. Ce sera sa solution pour dompter cette angoisse ou ce sentiment de mal-être.

Tous les adolescents scarifiants⁴, au moment du geste, témoignent de leur sentiment de soulagement, de libération, voire de l'aide que cette pratique procure, mais ils précisent aussi que cela ne dure pas. Ils sont obligés de renouveler l'opération. Il y a la nécessité du toujours plus. Cela va devenir un besoin. Ils finissent par se plaindre de l'engrenage dans lequel ils sont entraînés malgré eux, dont ils ne savent pas comment il va finir.

Qu'est-ce que cela vient cacher ?

La période pubertaire, avec ses modifications hormonales, joue un rôle fondamental dans ces troubles. Elle entraîne une transformation corporelle, source d'angoisse pour le jeune qui n'a pas encore apprivoisé son nouveau corps.

De nombreuses questions traversent alors l'adolescent : « ce corps est-il le mien ? », « ne suis-je pas dans la peau d'un autre ? », « mon corps va-t-il ressembler au corps de ma mère ou de mon père ? ».

Ces interrogations expliquent, pour une part, l'importance des préoccupations narcissiques qui s'avèrent très vives. L'adolescent se sent peu incarné et fragilisé. Il est dans une quête éperdue de protection, d'amour et de reconnaissance. Cette attente entraîne parfois des attitudes de repli sur soi, d'extrême timidité, ou au contraire des comportements d'agressivité à l'égard de ses parents.

De plus, l'adolescent a généralement du mal à trouver sa place, aussi bien dans sa famille que dans la société. Il est mal avec lui-même et avec les autres, mais ne sait pas comment le dire. Il peine à s'exprimer par le langage.

1. Mais peuvent aussi concerner des adultes.

2. Travaille en C.M.P.P. et en cabinet privé à Paris.

3. Ed Odile Jacob, 2013.

4. Terme que j'ai utilisé pour désigner les personnes qui se scarifient.

Il doit affronter le regard des autres, regard pas toujours bienveillant, qui vient faire écho à son sentiment de dévalorisation.

Quand tout cela le déborde et l'envahit, l'adolescent qui n'a pas de liens suffisamment solides avec ses parents ou avec ses amis, cherche une solution. Le recours au corps devient le lieu où la sensation viendra remplacer l'angoisse indicible.

Souvent lors du premier entretien, je demande aux adolescents comment ils ou elles ont eu l'idée de se couper. La plupart d'entre eux en ont entendu parler par leurs amis ou sur internet. Ils ont vu des messages où des jeunes filles postaient des photos avec un texte pour exposer leur mal-être sur la toile en expliquant le soulagement que cela leur procurait : « ça m'a fait du bien », « ça calme mon angoisse », « c'est une façon d'expurger ».

D'autres raisons seront évoquées, qui vont peu à peu émerger par la suite dans les entretiens : « Obtenir de l'attention », « se punir », « rechercher des sensations ».

Il est question de la limite, comme l'enfant qui se cogne contre le mur ou les autres pour sentir les limites de son corps. L'adolescent se coupe pour éprouver son corps. Cela lui permet de retrouver un sentiment d'existence.

Que faire ? Comment les aider ?

L'adolescent peut être particulièrement démuné des mots qui lui permettraient d'exprimer verbalement son mal-être corporel. Alors, quand il ressent une douleur intérieure, comme il n'a pas les mots pour l'articuler, il « parle » avec

des gestes, avec des actes. Le moment où il recourt aux scarifications correspond à un moment d'envahissement pulsionnel qu'il n'arrive pas à verbaliser et qui déclenche de l'angoisse. Sa pensée est alors inhibée, son corps en ébullition déborde, il tente de le maîtriser. Il passe à l'acte. Il attaque son corps.

Il est important lors du premier entretien de repérer s'il existe d'autres indicateurs de mal-être : troubles du comportement alimentaire (anorexie, boulimie), anxiété sociale, éléments dépressifs.

Y a-t-il un évènement particulièrement stressant qui les a amenés à se scarifier ? Y a-t-il eu des traumatismes comme des abus sexuels ou du harcèlement ? Quel est le contexte social ? L'adolescente est-elle souvent seule, y a-t-il une rupture dans la communication avec les parents ?

Puis, repérer les points d'appui sur lequel l'ado peut s'appuyer. A-t-elle une ou un ami ou un groupe d'amis sur lequel elle peut compter et avec qui échanger ? A-t-elle une passion ? Pratique-t-elle un sport, de la musique, du dessin ?

Comment les aider ? Tout d'abord, les déculpabiliser. Car souvent elles ont honte, elles s'en veulent de s'adonner à cette pratique. Elles disent être consciente de faire du mal à leurs parents et de les décevoir. Elles n'ont pas osé leur dire leur souffrance par peur de leur réaction, de leur déception, de leur faire de la peine. C'est l'un des points que j'essaie d'expliquer aux parents : quand les mots sont impossibles, certains ados peuvent passer par l'acte sur le corps qui est toujours accessible.

Ensuite, les laisser dérouler leur mal-être et favoriser des liens avec des éléments de leur histoire pour essayer de comprendre les éventuelles répétitions, c'est le but du travail de psychothérapie.

L'expression de leur mal-être, si important pour lever l'angoisse, peut se faire par le biais de l'écriture, sous forme de carnets de notes, ou de participation à des ateliers d'écriture.

Les aider à constituer une boîte à outils en anticipant la montée d'angoisse par des propositions simples : respirer, appeler une personne de confiance, dessiner, si c'est possible sortir, marcher, écouter une musique particulière, regarder une série....

Ces solutions ponctuelles peuvent les aider à surmonter une crise, mais l'adolescent ne doit pas faire l'économie d'un véritable travail sur lui et sur sa confiance en soi.

Les ados qui se scarifient montrent une détresse intrapsychique liée à la position adolescente avec beaucoup de souffrance et d'insécurité. Pour certaines, marquer son corps est une façon de se souvenir que tout va mal. D'ailleurs aux yeux du scarifiant, l'irréversibilité de la trace sur le corps est une question essentielle.

Cette pratique, à la limite de l'intime et du social, signe aussi leur « malaise dans la civilisation⁵ » avec les préoccupations qu'ils ont pour l'avenir de notre planète.

On peut lire aussi dans les scarifications une potentialité organisatrice de tous ces ratages, un message envoyé qui cherche un destinataire et qui demande à être lu. ●●●

5. Allusion au livre de Sigmund Freud qui déjà disait que les humains étaient désormais techniquement capables de s'exterminer les uns les autres jusqu'au dernier, d'où leurs inquiétudes, leur malheur, leurs angoisses...



Bus 62

M'en allant consulter 🎵...

Mathieu SALP¹

Bonjour, c'est Timothée. Une fois par semaine je prends le bus 62 pour aller à ma consultation à Sainte-Anne. J'y retrouve tous mes copains, enfin... ceux que j'ai rencontrés au fil du temps. On vient presque tous de l'hôpital Pominou, parce qu'on est des anxieux et qu'on a fini par s'épuiser et avaler des médicaments, si on n'est pas devenu carrément alcooliques ou camés. L'anxiété, ça épuise.

Le bus est assez folklo: il y a les tics, les tocs, et les autres.

Les premiers², tu les entends de loin : gloussements, insanités, ils peuvent pas s'en empêcher ; ça sort tout seul et ça se répète ; si quelqu'un leur fait une remarque désagréable, ça peut stopper une minute, mais après c'est l'escalade avec plein de grimaces en prime. Les tocs³, ils ont le masque, les gants, le flacon d'alcool. Charles est comme ça ; il me dit : « les microbes tu ne les vois pas mais fais gaffe, il y en a partout ! ». Il a les mains toutes rouges à force de les laver. Quand tu es à côté de lui, il chante le même refrain de chanson

pendant tout le trajet : « Il vaut mieux que ça sorte sinon ça tourne dans ma tête toute la journée ». Heureusement le refrain peut changer d'un jour sur l'autre. Moi, c'est différent : j'ai peur de tout⁴. Si Maman n'est pas là quand je rentre, je suis sûr qu'elle s'est fait écraser. Si j'ai un bouton sur le nez, je vais être défiguré. Mes copains m'appellent Timoré. Quand je les vois rigoler, je sais qu'ils se moquent de moi.

Martin, ce n'est pas mieux : dès qu'il y a du monde dans le bus, il se met à transpirer, à pâlir, et il sort tout de suite⁵. Une fois, il m'a dit que son cœur allait s'arrêter et qu'il fallait que je stoppe le bus⁶. Son toubib a regardé son cœur, mais il n'a rien. Il me dit qu'il fait ses

courses à l'ouverture de la supérette pour passer en cinq minutes, mais une fois il a vu un car d'asiatiques débouler pour acheter des sandwiches, et il a laissé son caddie en plan pour retourner vite chez lui.

Pour nous tous, c'est compliqué, mais on en rigole un peu et on progresse... ●●●

1. L'auteur, bénévole du poste de Toulon, a exercé la psychiatrie dans divers hôpitaux de France. Il retranscrit ici le vécu de quelques anxieux qu'il a rencontrés.

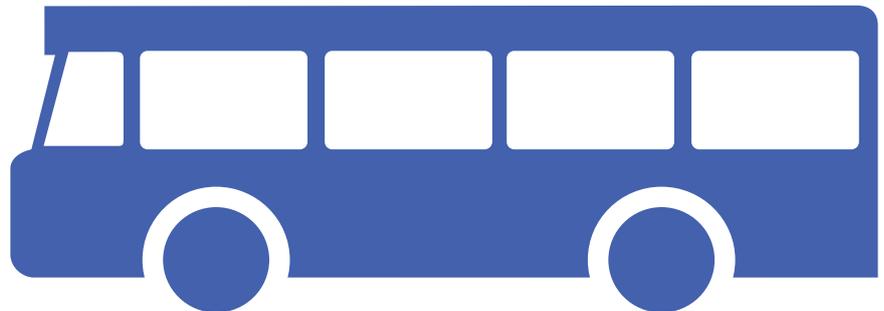
2. Maladie des tics de Gilles de la Tourette.

3. Trouble obsessionnel-compulsif (ancienne névrose obsessionnelle).

4. TAG, trouble anxieux généralisé.

5. Agoraphobie.

6. Attaque de panique.



Le pouvoir de la vulnérabilité

Mahalia DE SMEDT – Psychologue clinicienne

Qu'est-ce qui fait que notre vie a de la valeur ?

À quoi savons-nous que nous la vivons pleinement ? Qu'est-ce qui, au contraire, nous rend cyniques, agressifs ou critiques ?

Ces questionnements ambitieux sont au cœur des recherches, depuis près de douze ans, de **Brené Brown**.

Cette chercheuse et enseignante auprès du Graduate College of Social Work de l'université de Houston (USA) a publié les résultats de son travail

dans un livre : « Le pouvoir de la vulnérabilité,

La vulnérabilité est une force qui peut transformer votre vie »¹. Qu'est-ce qu'elle nous y apprend ?

La chercheuse américaine fait un constat : la vulnérabilité – qu'elle définit comme l'incertitude, la prise de risque et l'ouverture émotionnelle – bien loin d'être une marque de faiblesse, est en réalité la mesure la plus sûre du courage : C'est notre capacité à être vulnérable, et à oser faire émerger ce sentiment du plus profond de nous, qui nous rend à même de vivre avec authenticité.

« Oser beaucoup » est le prix à payer pour « être entier ». Vivre de manière entière, c'est s'engager dans la vie avec le sentiment de sa propre valeur ; c'est vivre au contact de nos peurs et toucher du doigt nos limites, sans laisser l'inconfort qui en découle nous dicter nos choix. C'est accepter les échecs qui s'accumulent et ne pas baisser les

1. BROWN (Brené), Le pouvoir de la vulnérabilité - La vulnérabilité est une force qui peut transformer votre vie, Ed Guy Trédaniel, Paris, Réédition 2021.

bras pour autant : non par une forme obscure de masochisme, mais par conscience qu'il n'existe pas d'effort sans erreur ; comme le disait déjà Théodore Roosevelt dans son fameux discours « Citoyens de la République » et comme Brené Brown ne cesse de le répéter à sa suite.

« Oser beaucoup », c'est aussi s'exposer à une des émotions les plus primitives et universelles qui soient : **la honte**. Cette dernière déclenche en nous la croyance que nous sommes défaillants et, en ce sens, suscite une douleur profonde. Se percevoir indigne d'amour, d'intimité ou de contact sont des révélateurs de cette honte, à la fois diffuse, limitante et, au final, autant biologique que biographique. La honte naît des attentes suscitées par nos modèles sociaux et par un besoin de conformité aux stéréotypes de genres, si prégnants. Elle s'alimente essentiellement du silence dont on l'entoure, silence dont elle fait son lit. Alors même – comme le rappelle la chercheuse américaine – que la meilleure façon de la contrer est d'oser la nommer.

Un peu comme certains monstres sous le lit de notre enfance, qui s'évanouissaient quand nous trouvions enfin le courage d'allumer la lumière et de les traquer dans leur cachette imaginaire... Rien de tel que s'entourer de personnes empathiques et compréhensives, à même de nous permettre de nous dire et, par conséquent, de nous détacher de cette émotion infamante.

À la destructivité de la honte, Brené Brown oppose **la culpabilité**, dont elle rétablit la fonction et l'utilité, par la même occasion. Sans nier son ressenti désagréable, elle rappelle ô combien elle est constructive ; dans la mesure où elle pointe du doigt les désaccords existants entre nos valeurs et nos actes. En se plaçant à son écoute, elle nous met en mesure de rectifier nos actions, d'apprendre de nos erreurs et d'adopter une attitude plus juste.

Pour sortir ou guérir de la honte – à laquelle rien ne sert d'essayer d'opposer de la résistance, dans la mesure où nous sommes des êtres de relation –, et cultiver l'empathie, son meilleur antidote, nous avons à notre disposition la résilience. Celle-ci se compose de quatre éléments qui, mis ensemble, peuvent mener à la guérison :

1. Identifier les déclencheurs de la honte en nous, y compris leur manifestation physique, afin de mieux la cerner.
2. Exercer son sens critique, pour distinguer ce que les autres attendent de nous de ce que nous voulons nous-mêmes être.
3. Aller à la rencontre d'autrui, car sans rencontrer l'autre, l'empathie reste illusoire.
4. Exprimer sa honte et demander l'aide nécessaire à ceux qui, au fil du temps, auront su se montrer dignes de notre confiance et seront en mesure de nous accueillir dans nos faiblesses.

Au fil des pages, on découvre non seulement le fruit d'années de recherches rigoureuses en psychologie sociale, mais aussi des outils concrets et des exemples pratiques de ce qu'être « entier » implique. Nous nous découvrons moins seuls face à la honte, plus à même d'en déjouer les mécanismes. Plus attentifs aussi à vivre avec authenticité, conscients désormais que cela passe par le fait de cultiver en particulier certaines qualités : l'auto-compassion, la résilience, la gratitude, l'intuition, la créativité, le jeu, le calme, le sens de notre travail et enfin, le rire.

Conscients aussi que les enjeux de cette authenticité, loin de se cantonner à la seule sphère professionnelle ou sociale, s'étendent à toutes les dimensions de notre condition humaine ; y compris au sein de notre foyer ou dans la relation que nous cultivons avec nos enfants.

Enfin, l'engouement que rencontre Brené Brown² et la sympathie qu'elle suscite tiennent sans doute aussi à congruence que l'on perçoit en elle. Loin de nous inviter à parcourir nos fêlures depuis une position retranchée, l'auteure se prête avec honnêteté au jeu de la vulnérabilité, de la honte et de la remise en question. Au vu du succès qu'elle rencontre, au-delà de ses aveux, on peut se dire que vivre une vie « entière » est sans doute plus à la portée de tout un chacun qu'il aurait pu y paraître avant d'avoir lu ce livre. ●●●

2. Brené Brown est une auteure mais également une conférencière de renom mondial. Ses conférences sur TED.com, sous-titrées en plusieurs langues, ont fait l'objet de millions de visualisations.



Quand les parents font appel face à l'angoisse de leur enfant

Thierry DELCOURT, pédopsychiatre¹

10 % d'augmentation de déscolarisation en 2021/2022. Cela fait près de 8 % d'enfants et adolescents en âge scolaire. Qu'arrive-t-il à tous ces enfants ?



« Je ne peux plus aller à l'école », voilà, c'est dit, l'enfant ne peut pas, n'en peut plus, il souffre. Les parents décontenancés et angoissés, doivent le croire car ce n'est ni un caprice ni une mise en scène. Quelque chose s'impose à lui, soudain ou progressif, cela le submerge et agit en lui. Il est traumatisé, le corps traversé par des sensations pénibles qu'il n'a

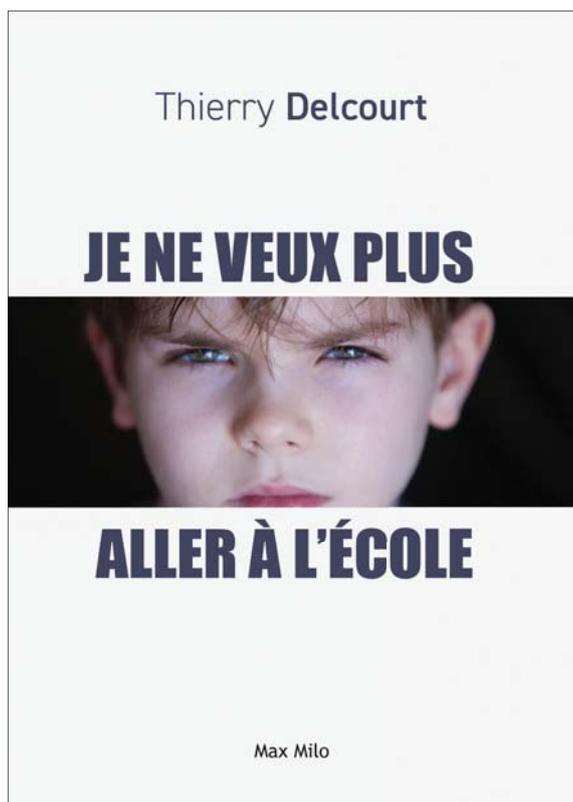
jusqu'à présent jamais connues (ou qu'il a déjà connues mais qui sont restées enfouies en lui et ressurgissent, brutales). L'angoisse le submerge, il n'en peut plus et serait prêt à tout, même au pire, se jeter sous un bus devant l'école ou fuguer pour échapper à l'angoisse qui prend diverses formes : sensation de chute dans un trou noir, constriction thoracique, boule dans la gorge, nausées, vomissements.

La première crise d'angoisse est terrible, on ne s'y habitue pas. Au contraire, le psychisme met en place un dispositif défensif qui se traduit par une anxiété, un signal d'alerte souvent nommé « stress », à tort, qui conduit à l'évitement de tout ce qui pourrait réveiller la première angoisse ayant agi comme un traumatisme. Or l'enfant ne sait pas ce qui l'a déclenchée et tout devient source d'anxiété. Son comportement est irrationnel entre fuite phobique, rituels compulsifs, agressivité... et si on tente d'aller contre sa défense contre l'angoisse, il peut présenter une crise de panique et se mettre en danger pour ne pas franchir la grille de l'école. Il va jusqu'à taper la personne qui veut le faire rentrer. Il hurle, non pas de colère mais de douleur, d'effroi. On ne peut le comprendre tant qu'on n'a pas vécu le ravage de l'angoisse. La douleur est aussi terrible qu'infondée aux yeux des autres, jusqu'à attenter à sa vie pour la faire cesser.

C'est une affaire grave à prendre au sérieux. Si le rassurer est nécessaire, ce n'est pas suffisant pour apaiser la crise d'angoisse, de panique, dont les tenants et aboutissants restent une énigme pour les parents désarçonnés, se sentant impuissants, au risque pour eux d'agir maladroitement et d'aggraver le problème.

C'est dans ce contexte qu'ils peuvent appeler S.O.S amitié. Quoi leur dire ? prendre le temps d'écouter l'enfant, le solliciter pour ne pas laisser s'installer un syndrome traumatique car si l'angoisse se répète, elle devient phobie scolaire et tout se bloque. En fait, il nous faut les écouter pour qu'ils soient capables d'écouter leur enfant, d'ouvrir leurs oreilles sans juger ni transmettre leur angoisse. Des mesures de bon sens doivent être prises aussitôt : l'éloigner des écrans et vérifier que l'enfant, l'adolescent, n'a pas consulté des sites violents et choquants, suggérer une suspension scolaire (comme un arrêt de travail), prendre le temps d'un dialogue sans poser des questions directes, l'enfant ne saurait pas y répondre, et choisir un bon moment chaleureux. L'enfant se confie s'il a confiance dans le fait de n'être ni jugé ni puni car souvent il se culpabilise d'être angoissé. Tout l'art de l'écouter est de rassurer, d'apaiser une mère, un père, afin qu'elle/il rassure et apaise son enfant en essayant de le comprendre.

Le psychisme humain est complexe. Comme pour l'iceberg, la partie immergée, inconsciente, ce qu'on ne sait pas de soi, est plus importante que ce qui apparaît directement à la



1. Auteur de : « Je ne veux plus aller à l'école » Max Milo, 2023 - « La fabrique des enfants anormaux » Max Milo, 2021 - « Je suis ado et j'appelle mon psy » Max Milo, 2016

conscience. Cela oblige à interroger ce qu'on ne sait pas pour découvrir l'origine de l'angoisse. La démarche requiert de l'énergie et du temps, ce qui n'est pas très valorisé dans une société de l'efficacité immédiate, qui préfère un traitement de surface fait de renforcement positif, de redressement cognitif et de prescription médicamenteuse. Or, bien souvent, cela ne fonctionne pas ou ne suffit pas. Tels de patients archéologues, notre écoute va peu à peu repérer les éléments qui conduisent à l'origine de l'angoisse. La qualité, la modestie et la sobriété dans notre posture d'écouter, va permettre aux parents de dédramatiser et de devenir eux-mêmes capables d'écouter leur enfant. Rappelons que tout indice ou propos qui évoque un risque suicidaire est à prendre au sérieux car le passage à l'acte d'un préadolescent ou adolescent est brutal et difficile à prévoir. Il faut toujours y prêter une attention particulière. Si cela est possible, en choisissant le bon moment, on doit en parler sans s'affoler. C'est le meilleur moyen de repérer s'il s'agit d'un appel pour être écouté en suscitant l'intérêt, ou si le danger est imminent. C'est aussi le moyen de ne pas faire du propos suicidaire une arme de menace visant à contrer les nécessités éducatives. S'il s'agit d'un appel à l'aide, il est crucial d'aider le jeune à l'exprimer sans juger son attitude ni ses propos, sans l'interrompre pour se rassurer quand c'est trop difficile à entendre, ou pour le rassurer avant même de l'avoir compris. Si le danger est proche, notamment quand les idées suicidaires s'associent à des attaques du corps (scarifications, mutilations...), cela relève des urgences psychiatriques. Obliger un jeune à retourner à l'école sans avoir compris le motif du blocage et entamé la résolution du problème, accroît le risque de passage à l'acte suicidaire.

Le confinement du Covid, la peur de la contagion, la distanciation sociale ont bouleversé les repères, les rythmes, les relations entre les enfants, adolescents et avec leurs parents. Cette situation a été mal vécue par certaines personnes plus fragiles, plus exposées par leur solitude, qui ont vécu un découragement, et pour les enfants, un décrochage scolaire dont il fut parfois difficile de se remettre. Toutefois, si les déscolarisation ont

énormément augmenté ces trois dernières années, on les constatait déjà avant la crise du Covid. Mieux vaut dire aggravation du phénomène complexe alliant désarroi, défaillance des repères et perte d'intérêt pour l'école et les apprentissages scolaires.

Toujours est-il que bon nombre de parents demandent à consulter en urgence face au blocage scolaire de leur enfant, face aux critiques de la part de l'entourage et de l'Éducation Nationale à leur égard, eux qui ne parviennent pas à les remettre à l'école. Ils sont jugés défaillants quant à leur autorité et leurs obligations. Or, la plupart du temps, ils sont dépassés. Eux-mêmes subissent la situation, même si certains sont complices de la déscolarisation pour un motif plus ou moins fallacieux (idéologique, religieux, par hyper-protection) ou initiateurs

pour un motif qu'ils estiment légitime (école défaillante dans son devoir d'inclusion, déviance d'élèves harcelants ou de professeurs maltraitants). L'accompagnement des parents fait aussi partie du soin car ils sont presque aussi angoissés que leur enfant en situation de blocage ou de refus scolaire. La sollicitation des écoutants de S.O.S amitié est d'autant plus forte que l'état de la pédopsychiatrie est un vrai désastre par manque cruel de professionnels, de disponibilité et de possibilité d'hospitalisation, notamment lorsque le risque suicidaire est important. Dès que l'on quitte les grandes métropoles, l'offre de soin est pratiquement inexistante, aussi, la disponibilité solidaire d'associations telles que S.O.S amitié en est d'autant plus précieuse. ●●●



Les bénéfices secondaires de nos peurs

« À quoi vous sert d'avoir peur ? » Le plus souvent, quand je pose cette question dans mon cabinet, les gens répondent sans hésiter « À rien ! ». Comme ils le font quand je les interroge sur la grande majorité de leurs émotions dites « négatives ».

Et pourtant, si cela ne servait vraiment à rien, la peur, tout comme ces autres émotions, n'existerait pas. Pour la bonne et simple raison que la nature, dans son infinie sagesse, ne cesse depuis des millénaires de sélectionner, renforcer ou éliminer nos traits de personnalité pour ne garder que ceux qui assurent notre survie. Alors cette peur, à quoi peut-elle bien nous servir ? D'où vient-elle ? De quoi est-elle faite ?

Mahalia DE SMEDT – Psychologue clinicienne

La peur est une réaction physiologique, dictée par notre organisme quand il se retrouve exposé à un déclencheur (externe ou interne) susceptible de représenter un danger. Grâce à elle, nous pouvons focaliser notre attention sur un élément précis de notre environnement et notre corps se prépare à une action ; qui peut être de l'ordre de la fuite, de l'affrontement ou de la sidération.

La peur appartient aux émotions de base¹, ce qui revient à dire que nous naissons avec la capacité innée de la ressentir. Elle est, à la base, éminemment utile pour survivre et nous amener à nous adapter au monde dans lequel nous évoluons.

Ensuite, selon la culture ou le contexte, mais aussi la personnalité de chacun, elle va se faire de plus en plus intense et spécifique. Notre capacité à tirer des leçons de nos expériences, à devenir prudents ou confiants est un processus d'adaptation merveilleux. Il se transmet, pour une part, de génération en génération, depuis des milliers d'années. Il s'acquiert aussi, dans une autre mesure, de manière personnelle, au fil de l'éducation que l'on reçoit et des expériences de la vie (dont les fameuses mises en garde de notre enfance : « Attention, c'est dangereux ! »).

Cela explique, par exemple, que pour certains d'entre nous l'évocation d'un chien est source d'amour inconditionnel, tandis que pour d'autres l'idée même de cet animal suscite l'association immédiate à une douloureuse morsure... d'où les réactions plus ou moins épidermiques, irrationnelles ou disproportionnées par rapport à ce que notre cerveau étiquette comme « périlleux ».

Comme pour tout mécanisme d'adaptation, une série de conséquences découlent de notre réponse. Si le résultat va dans le sens de nos attentes conscientes, notre cerveau va avoir soin de renforcer ce mécanisme et de naturellement le répéter. S'il est dysfonctionnel (qu'il ne nous permet pas d'atteindre l'objectif escompté), il sera peu à peu écarté de notre répertoire de réponses. Jusqu'ici, seulement de bonnes nouvelles en somme !

Là où en réalité naît la difficulté, c'est quand nous obtenons une récompense pour un comportement inadapté et que, consciemment ou inconsciemment, nous nous mettons à entretenir nos peurs car ce que nous en récoltons vaut bien le prix de cet inconfort.

Prenons un exemple² : un petit garçon dont le père est incarcéré et dont la mère, dépressive et absente émotionnellement, vit la majeure partie de son temps allongée sur le divan. Ce petit bonhomme tente, du mieux qu'il peut, de prendre soin de lui dans cet environnement carencé. Il joue avec son ballon dans le salon et à un certain moment, pris dans son jeu, renverse un vase auquel sa mère tient tout particulièrement. Le bruit du bris du verre tire cette dernière de sa torpeur. La réaction est immédiate : elle se redresse, pointe du doigt son enfant, hausse la voix et la gifle part.

Quelle leçon inconsciente ce petit garçon en tirera³ ? Que le prix à payer pour un peu d'attention (fut-elle un contact visuel coléreux, une parole blessante et un geste douloureux) vaut mieux que la peur ou l'angoisse d'être totalement ignoré, comme il se sentait au moment de la prostration de sa mère. En d'autres mots, mieux vaut courir le risque de subir des conséquences douloureuses que de se confronter au sentiment terrifiant de ne pas exister.

1. Pour en apprendre davantage sur cette notion « d'émotions de base », voir les travaux de Paul Ekman.

2. L'exemple cité ici est hélas véridique.

Cet exemple illustre le mécanisme de mise en place d'un bénéfice secondaire (qu'on pourrait aussi appeler récompense) dysfonctionnel. Le prix à payer est une souffrance dont la personne concernée pâtit, sans réussir à s'en libérer. Dans le cas précis de ce garçon, Il a vécu un parcours d'incarcérations répétées à l'âge adulte, qui est venu apporter un autre bénéfice secondaire : celui de pouvoir retrouver son père et de prouver à ce dernier qu'il était « digne d'être son fils », à partir du moment où il suivait ses pas.

La personne qui vit un bénéfice secondaire difficile s'en plaint, et en même temps se trouve prise dans une répétition automatique de ce qui le provoque. Son désir avéré est de sortir de sa peur, mélancolie, colère, insatisfaction ou angoisse, ... mais elle ne trouve pas le moyen de ne plus en être esclave.

C'est à ce stade que vos qualités d'écouter interviennent. En laissant l'espace à l'écouter pour se dire, pour dérouler et ré-enrouler devant vous la boucle de ses répétitions douloureuses.

La prise de conscience de nos automatismes est une étape fondamentale du processus de soulagement et de libération de ces derniers. Savoir attirer l'attention de votre auditeur sur le fait qu'il n'existe pas de situation entièrement négative, et qu'il y a toujours la possibilité d'en retirer une perle de lumière, redonne de l'espoir mais aussi la force d'aller un pas plus loin. Et ce pas, c'est justement commencer à entrevoir qu'un autre schéma est possible, en dehors de la compulsion à rejouer sa peur. Qu'il y a eu, à un moment donné de leur vie, d'excellentes raisons de fonctionner sur le mode qui a été le leur, vraiment, mais que puisqu'ils arrivent à oser en parler, à vous, c'est que le temps est sans doute venu de s'ouvrir à d'autres possibles, et que les ressources pour y parvenir ne demandent qu'à germer. ●●●

3. Il s'agit de la leçon retenue par ce petit garçon en particulier, mais c'est bien sûr une leçon parmi d'autres potentielles ; dans la mesure où nous sommes, en tant qu'humains, des êtres complexes pour lesquels un déterminisme absolu n'existe pas.

Les maux dits

Un texte écrit suite à une nuit d'écoute particulièrement émouvante pour moi.

J'aime particulièrement ces temps d'écoute où la nuit se fait l'écho d'humanités hélas trop invisibles, ou trop dérangeantes au grand jour. Elle épaissit l'angoisse certes, mais met aussi en lumière ceux qui restent cachés et silencieux dès l'aube naissante. Et la plupart du temps à leur "rencontre", le temps d'un échange noyé dans un anonymat le plus total, je grandis...

Florence Mancis

« Vous êtes là ? vous m'entendez ? Vous m'écoutez ?

J'ai besoin de parler ce soir...

Je sais pas pourquoi, je sais pas quoi dire, je sais pas comment le dire,

je sais pas à qui le dire.

Seule je suis, seule je vis, seule je parle, seule je dors, seule je pleure.

Vous m'entendez ? vous m'écoutez ?

Ce soir j'ai peur, j'ai peur de rester seule, peur de finir seule, de dormir seule,

j'ai peur de mourir seule.

Vous êtes toujours là ?

Je vous ennueie ?

Ah, désolée je m'en veux de vous gêner, vous déranger, et vous troubler. »

Les maux dits...

Bafouillés bredouillés chuchotés

Inaudibles, indicibles, criés, hurlés,

A voix basse, à demi, à couvert, à personne.

Les mots d'amour, les mots fous

Les mots bleus de velours

Les mots choc

L'hémorragie

L'émotion

Jouer avec nos peurs

Une expérience théâtrale singulière

Mithé GUÉVEL

« J'ai peur de m'exprimer en public, peur de ne pas convaincre, je me tais »
« La peur de la solitude est plus forte que celle de mourir »

« j'enfouis mes peurs, je les cache ...elles ressortent dans mes comportements, dans la vie quotidienne ; j'ai de l'eczéma »
« Peur d'ouvrir mon cœur. Pas envie de finir en larmes à cause de quelqu'un »¹

Ces phrases sont extraites d'un spectacle sur le thème de la peur que des jeunes de 16 à 25 ans ont écrit et réalisé durant plusieurs mois. Ils étaient accompagnés par l'association Don Bosco², le théâtre du Grain³ en partenariat avec la maison du Théâtre⁴. Cette démarche s'inscrit en continuité de la nuit de la lecture qui, cette année, était consacrée à la peur.

Le 12 avril 2023, lors d'une interview, Ida Hertu, comédienne et metteuse en scène⁵, qui a encadré cette troupe de 9 acteurs, m'expliquait que certains étaient issus de différents quartiers de Brest, sans aucune expérience théâtrale. Le travail avec les jeunes a porté sur les mots, l'oralité. Tous les jeunes concernés ont adhéré et écrit sur le thème de la peur. Ils étaient accompagnés par Maina Madec de la maison du Théâtre. Elle n'a quasiment pas apporté de modifications aux textes tant le matériau produit était incroyable d'authenticité, de sincérité. Ensuite « du mot écrit au mot dans la bouche, il y a une habileté à trouver : poser sa voix, trouver sa respiration, placer son corps sur la scène ...».

Ida collabore avec Tanguy Le Vourch, Aïkidoka, pour un travail sur le mouvement corporel, afin d'éviter l'enfermement dans la danse et son langage corporel codifié. Il s'agit plutôt de libérer « le corps sensible, le corps intérieur, le corps soumis à de nombreuses injonctions sociales », notamment lors de l'isolement lié au COVID. Période troublante pour tous, et particulièrement pour les adolescents et les jeunes adultes dont « le désir est encore méconnu ». « Dans cette pratique autre que savante, où s'écrit, collectivement, sur une page blanche, un morceau de nos existences, nous pouvons tous être surpris y compris la metteuse en scène ».

Au bout du compte, qu'est-ce que ces jeunes gens ont retiré de cette expérience inédite pour eux ? Chacun a sa façon d'entrer dans le thème. Cela a favorisé « leur expression, leur grandissement ».

Ils ont apprécié le travail collectif qui a permis d'élaborer des liens forts entre eux. Ils auraient aimé approfondir le travail vocal. Pour Felipe, « ne pas se sentir seul, développer des liens, être moins anti-social ». Pour Louanne, « qui stresse pour tout, pour rien, un travail sur le stress, même si ça la stresse aussi ». Elle a une chanson en tête « Laisse parler les gens ». Je l'ai écoutée et j'ai mieux compris ce qu'elle voulait dire. Pour éloigner ses peurs, Lina, danse, écoute de la musique, médite. Alexis a suspendu l'expérience, mais a proposé un texte « Papa est une brute » qui figure à la fin du podcast. Texte évocateur d'un parcours de vie « marquant », mais comme il le dit : « les mots c'est la fin de la honte, les mots c'est la fin de la peur, les mots c'est plus fort que les armes ». ●●●

1. Face à nos peurs - Podcast « Longueur d'onde », 26,25 mn. Défi Eloquence 4.
2. Association Don Bosco, création en 1946, Siège administratif, parc d'innovation de Mescoat, 29800, Landerneau.
3. Théâtre du Grain- Arts et Fabrique politique . Le Maquis, 12 rue victor Eusen 29200 Brest.
4. Maison du Théâtre . 12 rue claude Goasdoué, 29200 Brest
5. Théâtre du Grain.



Boulimie, anorexie = mortelle perfection

Martine QUENTRIC

Boulimie et anorexie détruisent la vie au nom d'une dépendance à une image, un leurre, et l'angoisse ne pas « suffire ».

Le peu d'articles médicaux récents sur internet montre le manque d'intérêt pour un drame qui concerne probablement entre 1,5 % (anorexie) et 4 % (boulimie) de la population avec une prédominance féminine, mais la gent masculine peut aussi en souffrir (10 % des anorexiques, et 30 % des boulimiques). Il s'agit pourtant de la 2ème cause de mortalité chez les 15-24 ans, juste après les accidents de la route.

Dépendant cruellement de l'intérêt d'autrui, et faute d'amour pour eux-mêmes, il leur faut être parfaits tant ils sont angoissés à l'idée décevoir et ne jamais être « reconnus ». Ces personnes sont accablées de peurs immenses : celle de ne pas être conformes à un idéal, celle de perdre le contrôle sur les situations et leurs pulsions, celle de vrais rapports humains qui ne sauraient être tous positifs.

Les anorexiques renoncent à eux-mêmes pour rechercher la perfection par la négation des émotions, des sensations dont la douleur, et par l'acharnement à coller à des dictats inhumains, ils surinvestissent la réussite scolaire, sociale, professionnelle, tout en bloquant la vie, ses élans, ses errements et surtout toute faiblesse. Ils fonctionnent à l'adrénaline et maintiennent une vie trépidante, brûleuse de calories. Ils peuvent alors s'effondrer, voire mourir, lors d'une performance sportive.

L'anorexique parvient à nier les besoins élémentaires du corps jusqu'à disparition de tout signe de féminité, donc de fragilité, et la mort si nul n'intervient.

Le déni généralisé cesse lorsque l'amaigrissement atteint un niveau visuel insupportable. Il est alors parfois si tard que les anorexiques qui ne meurent pas peuvent garder des séquelles à vie.

La boulimie est l'invisible grand secret dont on meurt moins souvent, mais qui ronge la vie et l'âme. Elle conduit sa victime à osciller entre gavage compulsif, voire la prise d'alcool ou de drogues, pour étouffer la faim et la soif d'exister, et vidanges terribles par vomissements, laxatifs, diurétiques avec périodes de coupe-faim ou jeûne intense...

La personne semble adaptée, élégante, gagnante, invulnérable même... Les très proches ne peuvent cependant pas ignorer le drame qui se joue à côté d'eux, mais comment reprocher quoi que ce soit à « M. ou Mme Parfait.e » ?

L'abandon, l'absence de prise en compte des besoins tant craints, reviennent en force dans le déni et la fuite des proches, ainsi que dans l'isolement pour « boulimier » : les boulimiques se retrouvent souvent seuls, divorcés, désocialisés, honteux. C'est alors seulement qu'ils demandent parfois une aide médicale puis psychologique.

Sous l'emprise du contrôle forcené des pulsions, les traitements de l'anorexie comme de la boulimie sont longs, difficiles, et leurs résultats incertains. Il faut pouvoir briser la structure adaptative et défensive d'un faux moi, détricoter le mensonge vital et faire tomber le masque « idéal ». Mais l'égo croit tout perdre en revenant à la vérité, or il lui faut passer par le feu de l'acceptation des limites et des émotions pour retrouver la vie.

L'anorexique tout puissant face à ses pulsions, prêt à mourir plutôt que lâcher prise, n'appellera probablement pas S.O.S Amitié.

Mais la personne boulimique est susceptible de choisir l'anonymat pour « dire ». Il nous faudra être très attentifs, entendre sous les mots, car son discours sera tellement explicatif et bien construit que nous pourrions croire que tout va bien à part « ça », et qu'ayant tout compris, elle a les clés de la guérison ! Il sera important de l'aider à ne plus minimiser, à voir qu'il lui faut consulter. Sinon, elle utilisera nos oreilles pour conforter son enfermement et sa dépendance.

Serons-nous toujours nous-mêmes « suffisants » pour de tels maux ou faut-il proposer le numéro d'« Anorexie boulimie info écoute, tél 0810 037 037 » ? ●●●



Écouter l'agressivité et la violence

Paroles d'écoutes : « Il m'a insultée » « Je n'ai pas pu placer un mot »
« Il s'en est pris à ma mère, cela fait mal » « Ma réponse ne lui a pas plu,
elle s'est mise en colère » « On n'est pas là pour ça ! »

Véronique PIERRES¹

Il n'est pas facile de rester bienveillant.e face à la charge mentale de certains appels qui nous malmènent. L'écoute humaniste de Carl Rogers choisie par S.O.S.Amitié est un parti-pris optimiste qui, face à des discours répétitifs, à des propos violents, haineux, blessants parfois, ne suffit pas toujours.

Pour Albert Ciccone², il est essentiel de chercher le contact avec les aspects bébé du soi. Et si l'écoute du bébé pouvait nous aider à comprendre ce que l'appelant.e attend de l'écoutesant.e afin de mieux nous positionner dans notre manière d'entendre ?

Les éléments les plus difficiles à supporter sont en effet ceux qui nous renvoient à nos aspects « bébé ».

Les premiers moments de la vie se jouent en filigrane dans les appels.

Après le traumatisme radical de la naissance, la détresse du bébé est volcanique. Il éprouve le manque du paradis perdu, une dépendance absolue qu'il ne peut pas penser. Pour ressentir une émotion, il faut d'abord l'avoir éprouvée. Pour éprouver, il faut un autre. Le travail maternel consiste à identifier cette émotion. Lorsqu'il n'y a pas d'environnement tolérant, le nourrisson s'aliène. Et ceci est en lien avec l'écoute. Si on n'a personne avec qui partager, on a l'impression de ne pas vivre vraiment.

La parentalité soignante de l'écoutesant.e consiste à établir un langage commun.

Entre la maman et le bébé, la rencontre ne va pas de soi. D'abord se crée un ballet des corps, un partage des sensations qui permet au bébé de comprendre que l'autre existe. « Vous êtes bien d'accord avec moi ? » demandent certains appelants.

Vient ensuite le partage affectif, qui produit un accordage émotionnel. De même que la maman stimule un bébé déprimé ou calme un bébé agité, l'écoutesant.e fait thermostat pour l'appelant.e. Enfin, le partage du plaisir est indispensable, sous peine de fabriquer de la psychose. Le plaisir contient quelque chose d'une énigme. Si certaines personnes se fâchent quand on leur renvoie une formulation trop précise, c'est qu'elles n'ont pas pu partager de plaisir avec la personne qui s'occupait d'elles. Construire une forme de proto-langage, partager les affects : ces éléments qui nous paraissent évidents ne vont pas de soi

chez tous. La manière dont on nous a portés et parlé, la façon dont on a pris soin de nous, tout cela compte.

Chaque appel est un peu la répétition de la rencontre avec l'autre.

Après le stade de mégalomanie infantile, le bébé vit une désillusion. Il traverse une période de haine destructrice que la maman endure avec lui afin de contenir ce moment. Mais si elle reste indifférente ou répond par l'agressivité, l'enfant pense être fautif et développe une culpabilité d'exister. L'écoutesant.e, d'un mot, peut apparaître comme une « mauvaise mère ». Dans ce cas l'appelant.e raccroche, jouant à l'infini un scénario de représailles.

Certains appelants projettent sur « l'autre » tout ce dont ils veulent se débarrasser.

Comme la maman qui nettoie le derrière du bébé, l'écoutesant.e sert de machine à recycler.

Un psychotique ne peut pas tout garder à l'intérieur de soi. Il projette dans l'écoutesant.e ce qui le pollue afin de dissoudre fantasmatiquement sa souffrance. S.O.S.Amitié est le seul contenant disponible jour et nuit.

On écoute à travers le filtre de soi-même, mais il y a **des choses à ne pas faire**, comme répondre à l'agressivité par l'agressivité, botter en touche, ou créer des catégories d'indésirables. Même quand l'appelant.e est sans demande autre que la conversation, l'appel est intéressant.

Écouter, c'est tolérer qu'il ne se passe rien, c'est accueillir de façon inconditionnelle. Neutralité ne signifie cependant pas inhibition. Il s'agit d'humaniser l'échange tout en suspendant le jugement, d'être suffisamment touché.e, mais sans s'y perdre.

Pour endurer l'agressivité, on doit la **transformer**, c'est ce que permet le temps de partage. Il y a du plaisir à appartenir au groupe et à partager. Quand on écoute, on met de côté les affects les plus négatifs, or il est important de ne pas se censurer et de reconnaître toutes les émotions.

S'écoutesant.e, c'est être bienveillant avec soi-même pour être bienveillant avec les autres. ●●●

1. Qui remercie Guillaume Gillet pour son intervention à Brest.

2. La part bébé du soi, Ed. Dunod, 2012.

Pas de panique, on peut (et on doit parfois) terminer un appel !

Elisabeth HOFFMANN

En 2019 alors récente répondante pour S.O.S Amitié j'ai, comme chacun, redouté les appels de suicidants, qui restent un défi, la hantise suprême à juste titre. Peut-être mieux maîtrisée maintenant que j'en ai écouté quelques-uns. Ils ne sont, ne seront jamais anodins. L'exposition au désespoir absolu, brut, nous laisse démunis, et surtout humbles.

Parmi les autres appels redoutés, deux catégories : ceux des « phonophiles » et des prolixes difficiles à interrompre.

Quant aux « phonophiles », l'expérience, et un peu d'intuition, suffisent à les détecter de plus en plus vite, ce qui permet promptement, et poliment, de clore l'appel, à moins de se faire piéger par un retors, ce qui arrive encore parfois.

Pour les bavards j'ai, grâce aux discussions, aux partages, aux doubles écoutes et les si utiles contributions de collègues de mon association locale, réalisé que certains éléments guident, en douceur, l'appelant vers le constat que nous parvenons au terme naturel de l'appel.

Quand ?

Le moment est subtil à jauger : pas trop tôt, afin que notre correspondant ait pu décharger la majeure partie de ses soucis et de ses angoisses. Le ton, un souffle assoupli sont alors clairement desserrés, comme adoucis. Un indice important reste la répétition.

Il y en a d'autres. Michel, notre formateur, nous disait : « quand la personne raconte plusieurs fois la même chose, que ça tourne en boucle, il faut penser à conclure ». Sans oublier le respect de la charte ni l'indispensable empathie envers notre interlocuteur, qui devrait raccrocher de son propre chef. Mais sans trop laisser les choses traîner en longueur non plus, afin de « ne pas encombrer les lignes, ni encourager un déversement sans fond, stérile, voire peu structurant pour l'appelant ».

Remarques liminaires

Nous parlons bien ici d'appels « simples » ne mettant pas en cause des idées suicidaires, des suicidants, ni des situations urgentes, auxquelles tout le temps reste ouvert, naturellement.

Quelques idées pour aider à finir

Dans ces cas plus « simples », voici quelques idées progressives (de plus en plus explicites, voire directives au besoin) qui peuvent se révéler utiles :

- Quand manifestement le principal a été dit, ne plus parler ou très peu, ou par monosyllabes, ou encore dire « bien ! » de façon affirmée mais sans agressivité évidemment,
- au besoin, formaliser en disant : « on a bien discuté de tout ceci », ou « ... fait le tour de la question », ou « j'ai eu plaisir à partager tout ceci avec vous »,
- « y a-t'il d'autres éléments dont vous vouliez parler aujourd'hui ? »
- Induire une notion de temps, proche, après l'appel, ancré dans sa temporalité : « Que ferez-vous après cet appel ? », ou « qu'allez-vous manger ce midi ... ce soir ? »
- « Je pense que nous allons devoir en rester là pour cette fois, seriez-vous d'accord pour conclure cet appel maintenant, et nous rappeler au besoin ? »
- « Cela fait... (durée) que nous parlons, je vous remercie de votre confiance, mais je vais devoir vous laisser, est-ce ok pour vous ? »
- « Il se fait tard et il y a beaucoup d'appels en attente, excusez-moi si je vous laisse maintenant, mais n'hésitez pas à rappeler ».

Il faut à l'évidence **se méfier de formules toutes faites**, et ne les appliquer qu'avec beaucoup de sensibilité. Bien d'autres pourraient être utiles, testées par des collègues écoutants plus expérimentés. Le plus important reste la réalisation - surtout pour les débutants - qu'il est légitime, utile, voire nécessaire de mener à son terme un appel qui a fait son temps.

Il est surprenant de constater à quel point nos appelants sont respectueux et sensibles à ces variations, même subtiles de ton et de rythme. Ils captent en général vite ces signaux. Ils disent parfois « je vais vous laisser » ou « je sais que vous avez plein d'autres personnes qui attendent ». Beaucoup sont des habitués qui connaissent les règles de l'écoute et de la Charte, et qui apprécient d'être non seulement entendus mais vraiment écoutés, en bienveillance et en partage d'humanité. La plupart, neuf sur dix dans ma sommaire évaluation, expriment leur reconnaissance envers S.O.S Amitié et ses bénévoles, même si nous devons écourter. Cela me semble plus marqué depuis les confinements.

Enfin, quelques rares appelants vont tenter de négocier pour poursuivre un peu nos échanges, Il s'agit alors d'avancer en douceur et fermeté, vers son terme. Avec humour, respect mutuel et gentillesse. ●●●

La petite musique derrière les notes

Anne LE PENNEC

Le 3 février dernier se tenait à Paris, dans les murs du ministère de la Santé et de la Prévention, les 27^{èmes} Journées Nationales pour la Prévention du Suicide (JNPS) joliment intitulées : « Prévention partagée : celles et ceux qui la font vivre »¹. Une leçon d'écoute inattendue.

Le programme de cette journée de colloque organisée par l'Union Nationale pour la Prévention du Suicide était dense. Jugez plutôt : un focus sur le 5^{ème} rapport de l'Observatoire National du Suicide, une conférence à deux voix sur les compétences psychosociales, une proposition artistique mêlant chant et accordéon, et pas moins de trois tables rondes : l'une sur « la démocratie en santé » et le rôle qu'y jouent les associations engagées dans la prévention du suicide, une autre autour de différentes approches participatives de la prévention, et une troisième illustrant la vitalité des associations locales à travers les initiatives qu'elles déploient sur leurs territoires.

À la tribune, les intervenantes et intervenants allaient se succéder pour faire connaître leurs actions, commenter, témoigner, questionner, débattre peut-être aussi de leur approche pour créer les conditions propices à faire reculer l'envie de se donner la mort afin d'échapper à la souffrance. L'occasion pour moi, qui suis écoutante à S.O.S Amitié depuis quelques mois seulement, de piocher ici ou là des données actualisées, de découvrir l'étendue et la diversité des actions de prévention existantes en France et si possible, de situer la place de notre association dans ce grand tout. C'est pour cela que j'avais pris le train à l'aube. Je commençais donc à prendre des notes, relevant consciencieusement qui disait quoi :

● Emmanuel Rush, président de la Conférence nationale de santé, professeur de santé publique à l'Université de Tours : « Il existe aujourd'hui une stratégie nationale de prévention du suicide en France (...) La thématique de la santé

mentale n'est plus dans l'ombre, elle bénéficie de plus de considération qu'avant ».

Bien, les choses bougent et vont dans le bon sens.

● Fabrice Jollant, professeur de psychiatrie à l'Université Paris-Saclay : « La question de l'aide à mourir va se heurter à celle de la prévention du suicide (...) L'avenir de la psychiatrie, ce sont les usagers eux-mêmes (...) Et demain, ce sera le temps de l'intelligence artificielle (...) Il faut que vous, associations, vous parliez d'une voix claire. »

Ok : nous avons tout intérêt à accorder nos violons, nous actrices et acteurs de terrain de la prévention du suicide et nous tous, professionnels, associations et usagers.

● Catherine Le Grand-Sébillé, anthropologue : « Les gens ont beaucoup à dire sur la manière dont ils font face à la mort et au suicide mais dans une langue qui est la leur, pas celle de la communication ou des professionnels de santé (...) Venir et aller vers plutôt que prévenir, considérer les récits et les narrations (...) Il y aurait des bonnes et des mauvaises morts, avec un regard moral qui condamne ou pas (...) C'est un champ complexe et mouvant selon les périodes. Par exemple, les morts périnatales étant devenues des morts auxquelles on accorde de l'importance, les suicides des mères confrontées à cette situation ont diminué ».

Tiens, je n'avais jamais pensé au suicide comme à un fait social consécutif à un autre.

Et puis, au fil des interventions, quelque chose a glissé, lentement. J'ai d'abord laissé filer quelques propos sans les consigner dans mon cahier. Des propos intéressants, du reste, mais qui m'ont échappé faute d'attention. J'avais compris les mots prononcés et le message qu'ils véhiculaient mais sans m'y arrêter parce que tout à coup, ces mêmes mots résonnaient autrement et me disaient autre chose. Le temps de l'intelligence artificielle va-t-il remettre en cause l'authenticité de l'écoute au chat ? Je me remémorais la remarque d'un appelant me demandant si j'étais une vraie personne ou un robot... Ou alors : si les récits de tentatives de suicide sont des narrations, et non une succession de faits, c'est parce qu'ils embarquent du désir, du mouvement, de l'action, bref de la vie. C'est cela que je dois entendre quand un appelant raconte, et prendre appui dessus pour ouvrir la possibilité d'une suite à l'histoire...

Je finis par poser mon stylo et levai la tête. Les intonations des intervenants, les inflexions et le grain de leurs voix s'accrochèrent. La gestuelle de chacun, à laquelle j'avais

1. Le programme détaillé des JNPS 2023 est disponible sur le site internet de l'UNPS : https://www.unps.fr/jnps-2023-_r_118.html.

à peine prêté attention jusque là, entra dans mon champ de vision « bam ! ». Je m'attardai sur leurs regards, leur intensité. Soudain, je vis de la retenue, de la conviction, de l'enthousiasme, de la combativité chez certains, de la modestie, de la fatigue et des écorchures chez d'autres. Enfin j'écoutais ces bénévoles et ces professionnels aux parcours, compétences et expériences diverses, mis au service des personnes qui vivent avec comme horizon le suicide, le leur, celui d'un proche, d'un patient ou d'un anonyme. À ce moment là seulement, j'entendis ce que ce colloque visait à illustrer : la force du collectif pour s'attaquer à une réalité aussi complexe que le suicide, la nécessaire complémentarité des regards et des dispositifs, l'humanité démultipliée à travers l'engagement de ces femmes et hommes, le maillage serré qu'ils forment autour de nous toutes et tous pour qu'ensemble on ne lâche pas. J'ai conservé les notes que j'avais prises pendant le colloque. Elles me rappellent que l'essentiel, pour l'écouter que je suis, est ailleurs. Dans la petite musique derrière les notes. ●●●



La lumière au fond du tunnel

Texte et Tableau de Pascale



Voici mon tableau, je l'ai fait pour vous tous. Vous m'avez tellement donné, sans juger, sans douter de mes propos en écoutant et parlant... Je vous offre avec toute ma reconnaissance cette toile à l'huile... je l'appelle S.O.S Amitié « La lumière au fond du tunnel ».

Solitude et silence

Les silences parlent aux solitudes, et réveillent parfois des angoisses.

PanC



Je marche droit devant, espérant un peu d'eau, un miracle... Mirage certain, l'horizon finit par disparaître.

Quelqu'un d'autre, qui aurait éprouvé en groupe la joie d'une balade à dos de chameau, qui aurait goûté aux silencieux murmures du désert, et qui se serait restauré sous la khaïma (tente traditionnelle utilisée par les nomades dans les zones désertiques et arides du Maghreb) partagerait un autre vécu et ferait appel à d'autres représentations.

Qu'en est-il alors de cette expérience solitaire qui apparaît désormais comme similairement différente ?

La personne seule et isolée questionne son utilité dans le vaste monde. Éloignée des autres elle se considère désormais comme inutile. Vieille ou bien malade, peut-être bien folle, elle habite le monde

Ici, il ne s'agit pas d'évoquer la solitude et les silences apaisants, méditatifs, qui peuvent régénérer ; solitude et silences généreux d'un repli choisi à soi, pour soi et créateurs d'individualité. Il ne s'agit pas non plus de la solitude des silences abrités, qui sont source d'inspiration à l'être désirant et lui permettent d'expérimenter la vie en collectivité, une vie partagée.

On rappellera que la notion de solitude fait appel à la distance et réveille chez chacun de nous un vécu de séparation, parfois d'abandon ou de rupture, puisque la première expérience de la solitude est celle de la naissance, même si elle est entourée et accompagnée. Il y a autant de solitudes que d'expériences qui les composent, autant de silences qui peuvent éloigner et enfermer. Après solitudes ; solitudes amères qui convoquent l'individu dans son lien aux autres.

Le Petit Robert définit la solitude comme "l'état d'un lieu désert", le Centre National de Ressources Textuelles et Lexicales (CNRTL) donne pour définition "l'état d'un lieu inhabité" ou encore "l'état d'une personne qui est seule, retirée du monde". Ce nom féminin est désigné en latin par *solitudo* qui signifie "un état d'abandon, une vie isolée, sans protection".

L'expression "vivre dans la solitude" renverrait-elle donc à une vie dans un autre lieu, un autre monde ? Un autre espace, un autre état ?

Ces définitions me renvoient à mes propres représentations. Je m'imagine traversant seule le désert, lieu inhospitalier car aride et stérile. Je ne sais plus pourquoi ni comment je suis arrivée là, je suis perdue et je n'arrive plus à m'orienter parmi ces dunes de sable qui se confondent avec l'horizon. Le soleil est écrasant, je suis accablée par la chaleur et assouffée. Seule, je suis à la merci de dangereux prédateurs.

différemment, traverse une autre temporalité. Dorénavant, un fossé la sépare du monde ordinaire devenu incompréhensible et hostile.

L'espace d'écoute proposé, devient alors le lieu de partage d'une expérience solitaire commune. Une solitude qui apparaît dès lors différemment semblable. L'écouter participe à la création d'un pont entre ces deux mondes en décrochant le combiné. Par son écoute solitaire mais bienveillante et sans jugement, par l'accueil de la parole souffrante d'autrui, tous deux créent et élaborent un langage commun, cheminant dorénavant à la rencontre l'un de l'autre sur cette fragile passerelle. L'appel est alors le fil qui raccroche cet inconnu à un autre soi. Tous deux sont désormais reliés par le fil de l'appareil et ils appartiennent, le temps de l'appel, à la même humanité. Un fil souple et détendu qui permet de retisser un lien et qui peut parfois se tendre au moment de reconnaître sa dépendance à l'Autre.

C'est au moment du partage que l'écouter pourra quitter son cheminement solitaire, car en se regroupant et en acceptant de partager son expérience, il prendra part à la réintroduction d'une altérité nécessaire. Car entendre le rythme de l'Autre dans ses silences, ses angoisses et ses peurs, ses cris ou ses larmes peut faire apparaître, par résonance, notre propre solitude. Solitude réelle, imaginée ou bien ressentie, elle demeure pour tous solitude physique et peut réveiller nos angoisses, nos peurs et/ou nos larmes. Se rassembler en groupe pour faire face au morcellement solitaire apparaît alors comme nécessaire, sinon primordial, pour l'écouter qui pourra déposer toute l'expérience de ces solitudes. En reconnaissant son individualité, il évitera de s'enfermer, de tourner en rond et pourra de nouveau s'autoriser à penser, hors solitude, en collectivité. ●●●

VERS LE CONGRÈS INTERNATIONAL DE L'IFOTES

International Federation of
Telephone Emergency Services

(Fédération Internationale des lignes d'écoute)

Catherine KREBS, Déléguée S.O.S Amitié à l'IFOTES¹

L'histoire de l'IFOTES est étroitement liée à la **prévention du suicide** et l'acronyme TES devrait, c'est vrai, se traduire par "Services d'Urgence par Téléphone" ; mais les associations d'écoute que fédère cette association internationale ont toutes connu l'évolution que Chad Varah aurait regrettée à la fin de sa vie en déclarant, en 2004, à propos de l'organisation des Samaritains dont il était le fondateur : « Elle n'est plus ce que j'ai créé. J'ai fondé une organisation pour offrir de l'aide aux personnes suicidantes ou au même stade de désespoir »² : en effet, il ne s'agissait plus alors d'un service d'urgence /de crise car il était devenu essentiellement un acteur de soutien émotionnel.

Qu'est-ce que l'IFOTES ?

Fondée en 1967 par des associations de prévention du suicide de République Fédérale d'Allemagne, Autriche, Belgique, Danemark, Finlande, France, Italie, Grande Bretagne, Norvège, Suède et Suisse, l'IFOTES regroupe aujourd'hui 25 associations membres de 21 pays, soient environ 350 postes d'écoute, essentiellement en Europe, comptant plus de 20000 bénévoles disponibles 24h/24 pour faire face à plus de 4 millions d'appels et plus de 100 000 contacts Internet. De deux à trois milles bénévoles sont formés chaque année pour maintenir cette présence en continu.

Ses objectifs et ses méthodes sont en cohérence avec ceux d'S.O.S Amitié, dans le respect des spécificités de chaque organisation : disponibilité 24h/24, anonymat, confidentialité, écoute active et empathique, a-confessionnelle et a-politique, écoutants formés. « Les services téléphoniques d'urgence ne sont pas un nouveau service social mais une attitude particulière qu'on ne peut trouver en s'adressant à un prêtre, un médecin ou un travailleur social »³.

Son projet, détaillé dans ses statuts (consultables sur le site), se concrétise pour l'essentiel de deux manières :

- la création d'outils et le partage de meilleures pratiques (voir encadré) ;
- l'entretien des liens et des échanges en réseau, par la voie de rencontres semestrielles des délégués nationaux et d'un congrès triennal dont le prochain se tiendra **du 18 au 22 octobre 2023 à Lignano (Italie)**

Tchatte tes atouts

(Lignes d'écoute avec l'appui de jeunes bénévoles entraînés)
Projet européen (ERASMUS +). Automne 2020 – Février 2023

Mené par S.O.S Amitié en partenariat avec les associations belge, espagnole, hongroise, italienne, et piloté par l'Allemagne, ce projet propose des recommandations après la mise en commun des pratiques des associations d'écoute mettant en œuvre le soutien émotionnel via Internet.

L'hypothèse consiste à établir que nos services ont besoin de recruter, former et encadrer de jeunes bénévoles, plus familiers de l'usage des outils et des pratiques des médias de communication actuels. Par ailleurs, développer le chat permet de répondre à la préférence des jeunes appelants qui choisissent majoritairement la communication par écrit. Cette réflexion s'inscrit dans le prolongement du projet YOUThES – Recruter de jeunes bénévoles dans les services d'écoute téléphoniques(2019) qui en a démontré les avantages. Le manuel est téléchargeable en français sur : <https://www.ifotes.org/en/news/chat-your-value-handbok>

Vents d'Espoir - Accueillir et agir le changement : le congrès international à Lignano (Italie)

Actant les effets des crises que nous venons de vivre (pandémie) et traversons encore (conflit armé, changements climatiques) sur le bien-être émotionnel, voire la santé mentale, effets dont les lignes d'écoute ont mesuré l'ampleur par l'augmentation des appels dus à l'isolement, l'insécurité, la peur, l'absence de perspectives et de confiance, l'IFOTES propose d'explorer les stratégies d'adaptation inédites, mais efficaces, qui peuvent être appliquées à l'échelle individuelle et sociétale.

1. c.krebs@ifotes.org.

2. Jordan, Anthony J.. The Good Samaritans, Memoir of a Biographer. Westport Books 2010. P. 7-20 ISBN 978-0-9524447-5-6.

3. Milestones. <https://www.ifotes.org/en/about>.

Acceptation

En grec, « Κρίσις », la crise contient aussi la notion de décision. La crise est une situation insolite, caractérisée par son instabilité, qui oblige à adopter des comportements spécifiques, pour revenir à un équilibre : avec l'incertitude viennent plus d'interaction et plus de solidarité. Si les crises nous ébranlent, elles peuvent aussi susciter des choix, modifier les priorités, le mode de vie.

« L'acceptation » est donc un principe psychologique et spirituel important puisqu'étroitement liée au « changement ». Il est crucial de trouver les moyens pour traverser l'épreuve qui se présente, pour accueillir et accepter ce qui est là et, enfin, agir pour changer ce qui peut l'être afin de retrouver l'espoir pour construire ou reconstruire l'avenir.

Il faut un endroit sûr pour ce faire, un lieu où faire marche arrière et envisager notre situation sous un autre angle pour accueillir la situation actuelle avant de la surmonter et d'imaginer d'autres possibilités. C'est ce qu'offrent les services d'écoute : un lieu d'introspection où les émotions telles que l'impuissance, la honte, la culpabilité, peuvent se dire sans toutefois être le mot de la fin, un temps d'éclaircissement et d'apaisement afin d'ouvrir la voie vers l'acceptation et le changement.

Changement

Carl Rogers écrit : « *Ce curieux paradoxe qui fait que c'est au moment où je m'accepte tel que je suis que je deviens capable de changer. [...] nous ne saurions changer ni nous écarter de*

ce que nous sommes tant que nous n'acceptons pas profondément ce que nous sommes. C'est alors que le changement se produit, presque à notre insu. »⁴

En explorant cette capacité à faire face tant aux problèmes individuels qu'aux défis sociaux globaux, ce congrès a l'ambition de fournir des connaissances utiles et des outils aux écoutants et aux acteurs sociaux dans leur activité quotidienne d'écoute et de soutien émotionnel.

Congrès IFOTES – 18-22 octobre 2023

Les inscriptions en ligne sont ouvertes sur : <https://lignano-2023.ifotes.org/fr/inscription>

N.B. : la Fédération S.O.S Amitié a décidé d'une participation de 200€ minimum pour l'inscription de ses membres à cet événement

Toutes les informations (Programme, accès, hébergements, environnement touristique) sont disponibles en français sur : <https://lignano-2023.ifotes.org/fr>

Ces ressources et événements s'adressent à chacun d'entre nous en notre qualité de membre de S.O.S Amitié mais sont également accessibles à tous les publics intéressés. ●●●

1. Rogers, Carl. Le développement de la personne. Dunod, 1998.



Bibliographie

Livres :

« **L'ENTRETIEN DE FACE À FACE DANS LA RELATION D'AIDE** » Roger MUCCHIELLI, philosophe, docteur en médecine et ès-lettres, Ed. ESF Sciences Humaines, 2020 - Livre incontournable pour ceux écoutent selon Carl Rogers ! Ici l'écoute est en présence, mais il s'agit toujours d'aider une personne à mieux se comprendre...

« **L'ANGOISSE, L'ACCUEILLIR, LA TRANSFORMER** » Gérard Bonnet, psychanalyste, co-créateur du Collège des Hautes Etudes Psychanalytiques. Éd. In Press, 2022 - L'angoisse submerge ou sidère. Le livre dit son origine et ses mécanismes : du trauma aux conduites à risque, de l'angoisse à l'effroi ou la panique ; et leurs conséquences... Pour découvrir comment l'accueillir et la transformer...

« **LA PEUR D'AVOIR PEUR : GUIDE DE TRAITEMENT DU TROUBLE PANIQUE ET DE L'AGORAPHOBIE** » André Marchand, Andrée Letarte, Amélie Seidah, psychologues, Ed Le Livre de Poche, 2018 - Les victimes du trouble panique et de l'agoraphobie perdent une part de leur autonomie en évitant tous lieux ou situations associés au danger perçu. Un guide classique, republié.

« **GUÉRIR NOS ÂMES BLESSÉES** » Dr David Gourion, psychiatre, Ed Marabout, 2023 - L'auteur offre une sorte d'inventaire des moyens actuels pour soigner les anxiétés, phobies, stress post traumatiques, dépressions, addictions, etc. Donc, si une méthode ne « marche » pas, il y en a bien d'autres !

« **AIDER** » Eva Mazur et Catherine Testa, Ed Michel Lafon, 2023 - Aider ou plutôt apprendre à aider : des clés pour « apprendre à écouter, observer, accompagner », oser parler, sans nous substituer à un thérapeute.

« **PLUS JAMAIS HARCELÉS, EN FINIR AVEC LA MALTRAITANCE ENTRE ADOLESCENTS** » Saverio Tomasella, psychanalyste, Ed Vuibert 2023 - 25 % des jeunes de 10 à 16 ans seraient harcelés en France ! Chaque année, plusieurs centaines d'adolescents décident d'en finir, épuisés, anéantis, brisés par le harcèlement scolaire et le cyberharcèlement...

« **AGIR CONTRE LE HARCÈLEMENT** » Agnès Baber, Dakota Gizard, Rémi Saillard, Ed Privat Jeunesse 2023 - 50 questions-réponses pour les 9-15 ans. Ces textes courts, lisibles à tout âge, pourraient aider à sortir de ce piège tant les victimes que les harceleurs.

« **CONTRE LA PEUR ET CENT AUTRES PROPOS** » André Comte-Sponville, Philosophe, Le livre de Poche, 2021 - L'actualité, si souvent décevante ou effrayante, est aussi une incitation à penser, ce qui guérit, parfois, de la déception comme de la peur. La philosophie aide à vivre ce réel.

« **JE DÉPASSE MES PEURS ET MES ANGOISSES** » de Christophe André, psychiatre (Auteur), et Muzo (Illustrateur), Ed Points, 2010 - Un classique qui, sous une forme souriante, parle de soucis, paniques, phobies... qui n'a jamais connu ces états d'anxiété ? Or pour les surmonter, il suffit parfois de si peu...

« **LA NOUVELLE PEUR DES AUTRES** » Christophe André, Patrick Légeron, Antoine Pelissolo, Psychiatres, Ed Odile Jacob, 2023 - Pour comprendre et surmonter toutes les peurs d'autrui : Trac, timidité, phobie sociale... : des peurs aujourd'hui plus fréquentes et plus douloureuses que jamais. Car télétravail et rencontres virtuelles ont poussé les plus fragiles à privilégier les écrans en réduisant les échanges réels, et les réseaux sociaux ont facilité le harcèlement ; le culte de l'image de soi a renforcé les doutes et les complexes qui poussent à fuir les regards.

« **LA SCIENCE À L'ÉPREUVE DES MAUVAISES LANGUES** » Annabelle Kremer-Lecointre, auteure, et Arnaud Rafaelian, illustrateur, Ed. Delachaux et Niestlé, 2023 - 10 idées reçues sur la science décortiquées avec érudition et humour face aux peurs et à la méfiance actuelles... !

Reuves :

« **L'ANGOISSE** » Santé Mentale N°144, 2010 - Ce mensuel des équipes soignantes en psychiatrie a publié excellent un dossier... à commander en pdf.

« **COMMENT SORTIR DE NOS ANGOISSES ?** » N°422 Le Un hebdo, novembre 2022 - Un dossier très intéressant, à commander en pdf.

Accessibles via internet :

Article : « **CE QUI SE PASSE DANS NOTRE CERVEAU QUAND ON A PEUR** » Ana Margarita Pinto, The Conversation, 13 avril 2023 - Ce qui se passe au niveau du cerveau et ce qui en découle. Avec des liens vers d'autres articles apparentés et très documentés.

« **VIVRE SANS PEUR ?** » Revue N°164 d'S.O.S Amitié, 2016 - Une utopie ? Vivre sans peur ou vivre avec la peur ?

Conférence : « **ÉCOUTE ET FRUSTRATION** » S.O.S Amitié, Samedi 3 décembre 2022 - Frustrations de l'appelant, frustrations de l'écoutant... Une conférence qui tente de faire le tour de la situation.

Albi

05 63 54 20 20
BP 70 070
81027 Albi cedex 9

Angers

02 41 86 98 98
BP 72204
49022 Angers cedex 2

Annecy

04 50 27 70 70
78 allée Primavera
Centre UBIDOCA 19994
PRINGY 74 370 Annecy

Arras

03 21 71 01 71
BP 50511
62008 Arras cedex

Avignon

04 90 89 18 18
BP 128
84007 Avignon cedex 1

Besançon

03 81 52 17 17
2 rue Megevand BP 41572
25009 Besançon Cedex

Bordeaux

05 56 44 22 22
BP 20002
33030 Bordeaux cedex

Brest

02 98 46 46 46
BP 11218
29212 Brest cedex 1

Caen

02 31 44 89 89
Maison des associations
"Le 1901"
8 rue Germaine Tillion
14000 Caen

Charleville-Mézières

03 24 59 24 24
BP 444 - 08098 Charleville-
Mézières cedex

Clermont-Ferrand

04 73 37 37 37
Centre Jean Richepin,
17 rue Jean Richepin
63000 Clermont-Ferrand

Dijon

03 80 67 15 15
Maison des Associations BV8
2 rue des Corroyeurs
21000 Dijon

Grenoble

04 76 87 22 22
BP 351
38014 Grenoble cedex

La Rochelle

05 46 45 23 23
BP 40153
17005 La Rochelle cedex 1

Le Havre

02 35 21 55 11
BP 1128
76063 Le Havre cedex

Le Mans

02 43 84 84 84
BP 28013
72008 Le Mans cedex 1

Lille

03 20 55 77 77
BP 10 332
59015 Lille

Limoges

05 55 79 25 25
BP 11
87001 Limoges cedex

Lyon

Caluire
04 78 29 88 88
Villeurbanne
04 78 85 33 33
BP 11075
69612 Villeurbanne cedex

Marseille

04 91 76 10 10
BP 194
13268 Marseille cedex 8

Metz

03 87 63 63 63
BP 20352
57007 Metz cedex 1

Montpellier

04 67 63 00 63
BP 6040
34030 Montpellier cedex 1

Mulhouse

03 89 33 44 00
BP 32116
68060 Mulhouse cedex

Nancy

03 83 35 35 35
BP 212
54004 Nancy cedex

Nantes

02 40 04 04 04
BP 82228
44022 Nantes cedex 1

Nice

04 93 26 26 26
Maison des associations
3 bis rue Guigonis
06300 Nice

Nord Franche-Comté

03 81 98 35 35
Maison des associations
1 rue du Château
25200 Montbéliard

Orléans

02 38 62 22 22
BP 5251
45052 Orléans cedex 1

Paris & Ile-de-France

01 42 96 26 26
Secrétariat 7 rue Heyrault
92100 Boulogne-Billancourt

Pau

05 59 02 02 52
BP 555
64012 Pau cedex

Pays d'Aix

04 42 38 20 20
BP 30 961
13 604 Aix-en-Provence cedex 1

Perpignan

04 68 66 82 82
Mairie de quartier Est
1 rue des calanques
66000 Perpignan

Poitiers

05 49 45 71 71
BP 90021
86001 Poitiers cedex

Reims

03 26 05 12 12
Maison de la vie associative
Boite 214/56
122 bis rue du Barbâtre
51100 Reims

Rennes

02 99 59 71 71
BP 70837
35008 Rennes cedex

Roanne

04 77 68 55 55
19 rue Benoît Malon
42300 Roanne

Rouen

02 35 03 20 20
BP 1104
76174 Rouen cedex 1

St Étienne

04 77 74 52 52
Maison des Associations,
Casier 101
4 rue André Malraux
42000 St Étienne

Strasbourg

03 88 22 33 33
BP 125
67028 Strasbourg cedex 1

Toulon et Var

04 94 62 62 62
2222F chemin de Marenc
et des Costes
83740 La Cadière d'Azur

Toulouse

05 61 80 80 80
BP 31327
31013 Toulouse cedex 6

Tours

02 47 54 54 54
BP 11604
37016 Tours cedex 1

Troyes

03 25 73 62 00
BP 186
10006 Troyes cedex

English speaking

S.O.S HELP

01 46 21 46 46
Maison des associations du 7^{ème}
4 rue Amélie
75007 Paris

SIÈGE FÉDÉRAL

01 40 09 15 22
83 boulevard Arago
75014 Paris

www.sos-amitie.com

S.O.S
Amitié