

Joël PRALONG

LE COURAGE D'ÊTRE SOI-MÊME

*Démasquer nos mécanismes de défense
au quotidien*

EdB

PRÉFACE

À notre naissance, on l'oublie parfois, nous est offert un extraordinaire cadeau : *la vie*. Pour nous permettre d'avancer, de visiter, de comprendre, la nature met à notre disposition un fabuleux vaisseau, un véhicule tout-terrain, une vraie Jeep : *notre corps*. Celui-ci va évoluer, changer, parfois se casser, mais, très résistant, il sera le fidèle compagnon de notre pèlerinage terrestre. Comme dans tout véhicule, il y a un ordinateur de bord : *le cerveau*. Ce computer contient un logiciel programmé pour nous apprendre à découvrir, questionner, imaginer, rêver, à garder le sourire lorsque l'on passe sur les routes de paysages nouveaux ou anciens et surtout à toujours cultiver cette certitude que, même complètement enlisés dans des chemins boueux, les solutions existent.

« N'ayez pas peur » (*Nolite timere*) est une phrase au cœur de la vie du Christ qui nous rappelle que la peur est souvent présente dans nos réactions avec les autres et le monde qui nous entoure. La peur est un outil que notre biologie nous donne pour nous protéger contre le danger et l'inconnu que notre cerveau rêve toujours de connaître. Mais, parfois, cette peur nous envahit, éteint notre curiosité naturelle, construit le doute, la remise en question, et devient un poison.

Ce livre est un chemin qui veut nous aider à découvrir une terre encore peu connue : *nous-mêmes*. Comme un mode

d'emploi, il nous donne des pistes pour mieux comprendre que la vie n'est pas une succession de jours, faits d'événements qui, de manière automatique, nous rendraient adultes ou sages. Non ! Tout en ajoutant des barreaux à l'échelle du temps, la vie nous demande de les gravir, un à un. Et ainsi, petit à petit, on grandit, on mûrit, on apprend. Le fruit de nos expériences devient alors une matière première avec laquelle on peut sculpter la statue intérieure de celui que l'on veut devenir.

Apprendre, c'est aussi comprendre que, parfois, la peur peut utiliser des façons particulières de s'exprimer, comme la tristesse, la colère, la jalousie. Ces émotions parasitent notre cerveau et notre interaction avec l'inconnu. Cet inconnu qui ne devient plus une terre promise, mais, à nos yeux, un champ de bataille dans lequel l'autre devient un ennemi. Alors, ces mécanismes de défense, gérés par la peur, éteignent notre curiosité et nous amènent à construire des murs au fond de notre cœur, qui empêchent notre lumière intérieure de nous éclairer et d'éclairer notre chemin.

Dans la nature, il existe un bel exemple de notre chemin : celui du papillon. Le papillon dont la beauté touche les yeux et qui, pourtant, à un moment de sa vie, nous dégoûte. En effet, avant d'être papillon, il est une chenille, un animal rampant, qui suscite plus la peur que l'admiration. Puis vient la période de la transformation, la chrysalide. La chenille s'enferme pour mieux grandir. Dans nos vies, à quel stade en sommes-nous ? À une période de notre vie, nous sommes un peu comme des chenilles, c'est-à-dire un papillon en devenir, mais il faut travailler pour grandir, puis construire la chrysalide qui peut rester une prison, confortable, faite de nos habitudes. Ainsi, l'effort de la casser et d'en sortir pour laisser les ailes de nos envies nous permettre de voler dans l'espace de nos vies devient

un véritable défi. Il faut du courage, de la confiance en soi, de l'amour envers soi-même pour oser se jeter dans le vide, alors que l'on est si bien, enfermés dans notre chrysalide construite avec nos a priori, nos peurs, nos jugements.

Ce livre aidera à casser la chrysalide et à nous pousser à déployer nos ailes pour voler vers l'inconnu sans peurs et, surtout, en acceptant qu'au début, on ne vole pas parfaitement, que l'on peut se tromper de direction, voire tomber. Alors, il faut ne pas se juger, se condamner, mais se pardonner et redécoller. Car la peur n'est plus un outil de protection, mais fille de l'orgueil ; elle nous cloue au sol et nous fait voir l'autre comme un concurrent, que l'on juge et que l'on déteste parce qu'on n'accepte pas qu'il puisse être meilleur que nous.

« N'ayez pas peur », sortez de la chrysalide de vos habitudes, de vos colères, de vos jalousies, pour vous envoler dans ce pays intérieur que la vie nous demande de visiter, qui est notre vie avec ces paysages que l'on doit rêver de mieux connaître pour les offrir aux autres, sans volonté de comparaison. Acceptons d'être celui que nous sommes. Pardonnons-nous, ne nous jugeons pas. Osons nous aimer afin de pouvoir aimer les autres.

La lecture de cet ouvrage nous permet la découverte du mode d'emploi de notre fabuleux vaisseau, mode d'emploi que nous oublions souvent de lire et surtout de relire.

Bon voyage

Nicolas Donzé
Biologiste

INTRODUCTION

SE PROTÉGER POUR EXISTER

Chacun se défend comme il peut !

– Mais non, je ne voulais pas t’attaquer ! Mais pourquoi réagis-tu toujours en étant sur la défensive comme si je t’agressais ?

– Au lieu de nous faire tout un cinéma et de nous raconter des histoires qui ne tiennent pas debout, accepte simplement la vérité, ce n’est tout de même pas dramatique, ce qui s’est passé !

– Avec lui, on n’arrive jamais à parler sérieusement, il tourne tout en dérision ; certainement sa manière de contourner le vrai problème...

– Tu ris, oui, mais tu ris jaune, tu veux nous faire croire que ça ne te touche pas, avoue-le donc, tu te défends comme tu peux...

– Comment lui faire prendre conscience de son problème, aussi gros qu’une maison ? Pourtant, elle continue de nous dire que tout va bien, du genre : « Circulez, y a rien à voir ! »

- T'as vraiment réponse à tout, impossible de te coincer !
- Ben, pour qui tu te prends ? Mais redescends sur terre !
- On ne peut rien lui dire, il en fait des montagnes !

Pris de panique, chacun se camoufle et se défend comme il peut, par peur de souffrir et d'être rejeté. Comment accepter d'être pris en défaut, d'étaler ses faiblesses sous le regard de l'autre ? Un double coup de poignard dans le ventre ! Non, il faut se protéger, se défendre, bâtir une muraille autour du Moi, y placer des gardes et de petits soldats bien armés, de peur d'être atteint à l'intérieur du donjon. Ben, le monde est ce qu'il est, pas très tendre avec nous, il ne laisse rien passer et ne nous fait pas de cadeau lorsqu'on sort du rang. Les « mécanismes de défense » mis en place sont importants, ils nous protègent, nous rendent prudents et réfléchis, ils imposent le respect. Comme entre deux wagons qui se heurtent l'un contre l'autre, ils jouent le rôle de « tampons » pour atténuer le choc du réel contre notre sensibilité vulnérable. Mais, avouons-le, on exagère la plupart du temps, on dramatise, obsédés par cette impression que les autres nous épient, nous en veulent, nous guettent, se réjouissent du moindre faux pas pour rire et nous juger. Et, bien souvent, les mécanismes de défense mis en place ne correspondent pas à la réalité, les réactions tranchées et les réponses émotives brutales qui en résultent sont complètement disproportionnées par rapport aux interpellations. Alors, on se tire dans les pattes, on se blesse jusqu'à briser toute saine relation. Tout le monde devient suspect et l'on se méfie de tout le monde, prêts à bondir à la moindre parole. Lorsque les défenses nous éloignent de la réalité et verrouillent toute relation, il y a de quoi se poser des questions... Lorsque le Moi reste cloîtré dans son donjon, le pont-levis relevé, empêchant quiconque de pénétrer dans la cour du château, c'est le signe que la personne est malade,

enfermée sur elle-même, loin de la réalité. Dans ce cas, seul un accompagnement psychologique peut ouvrir une brèche dans la muraille.

Cessez de vous tirer dans les pattes !

Il faut être conscient des mécanismes de défense que nous avons érigés depuis notre petite enfance, d'abord par peur de perdre l'amour de nos parents, puis l'estime de nos proches. Il suffit d'observer nos réactions au quotidien et notre façon de nous défendre dans l'adversité. Ce livre a pour but de mettre des noms sur ces réactions de défense que l'on retrouve en principe chez tout le monde, de les comprendre et de les analyser.

En prendre conscience est le premier pas pour ne pas en devenir le jouet et perdre les pédales à la moindre contrariété. Ensuite, nous verrons comment les utiliser intelligemment, de manière responsable et non infantile, pour ne pas perdre pied, se déconnecter de la réalité et se « tirer inutilement dans les pattes ». Les bonnes remises en question, les dialogues francs avec notre entourage, un humour sain, trempé dans une bonne dose de miséricorde, l'éclairage de la Parole de Dieu, voilà les pincettes qui saisissent délicatement les mécanismes de défense, pour les isoler, les nommer et comprendre leur impact dans la relation aux autres.

CHAPITRE I

LE NEZ DE PINOCCHIO

I. La vérité est dans le nez !

Vous connaissez certainement l'histoire du pantin de bois Pinocchio, écrite par Carlo Collodi en 1881, un chef-d'œuvre mondial. Ce soir-là, le brave Geppetto met la dernière main à la marionnette qu'il a fabriquée, avant d'aller se coucher. Un grillon, dénommé Jiminy Cricket, s'est introduit dans l'atelier de l'inventeur : il a tout observé. Cette nuit-là, il deviendra le témoin d'une scène étrange. Voici qu'une belle fée bleue venue du ciel, d'un coup de baguette magique, accorde la vie au charmant pantin qui s'éveille soudainement, comme sorti d'un profond sommeil. Mais cela n'est qu'une étape vers la transformation définitive de Pinocchio : devenir un véritable humain. Pour cela, il devra suivre à la lettre les instructions de la fée.

Cette première étape est marquée par l'acquisition d'une conscience bonne et éclairée, de manière à suivre la voie du bien et à renoncer aux attraits du mal. La fée charge le grillon

d'incarner la conscience de Pinocchio, de l'accompagner, de dialoguer continuellement avec lui pour lui faire entendre raison et l'orienter ainsi vers le bien. Le pantin promet à la fée de toujours écouter la voix de sa conscience. Le lendemain matin, c'est Pinocchio lui-même qui raconte l'événement à son père adoptif : celui-ci n'en revient pas ! En allant à l'école comme tous les enfants, le petit bonhomme de bois se laisse détourner du bon chemin par deux mystérieux personnages, Grand Coquin le renard et Gédéon le chat, qui lui font miroiter une belle carrière d'acteur sous les projecteurs et les applaudissements. Entraîné, le pantin bouillonne d'envie, de désir et de plaisir à l'idée de se réaliser sans effort. Jiminy Cricket a beau faire pour l'en détourner, notre petit bonhomme de bois a déjà « craqué » sous le feu de sa passion. Mais, après les nombreux spectacles à succès, le voici enfermé et cadenassé dans une cage, tout seul avec sa conscience, puis emmené loin, très loin de son père. Là, il se souvient des promesses faites à la fée. Il en a honte, il se sent coupable, humilié, sombrant dans l'angoisse. Lorsque la fée réapparaît, la vérité lui demeure insupportable. Pour cacher sa honte et se protéger du jugement de la fée, il invente une histoire abracadabrante : sur le chemin de l'école, deux monstres l'auraient attrapé, puis enfermé dans un gros sac... Mais, au fil de son récit mensonger, son nez s'allonge et s'allonge encore, jusqu'à ressembler à une longue carotte ! La fée l'interrompt en lui disant qu'un mensonge entraîne un autre mensonge et que cela finit par se voir comme le nez au milieu de la figure. C'est alors que Jiminy prend la défense de Pinocchio. En bon avocat, il parvient à convaincre la fée de les libérer de leur cage.

La suite de l'histoire n'est qu'une photocopie de la première partie. Pinocchio, sans cesse rattrapé par ces deux gredins enchanteurs incarnant de nouvelles passions, repart

en cavale, loin du bon sens et de la raison, faisant la sourde oreille à Jiminy. Le voici sur « l'île de tous les plaisirs où tout est permis », mais, là encore, il finit lamentablement, comme un âne, à tirer des chariots au fond d'une mine. À chaque fois tiré d'affaire, le gamin de bois s'améliore pourtant, d'événement en événement... Suivant peu à peu la voix de sa conscience, il finit par s'armer d'un courage exemplaire, allant même jusqu'à sauver son père d'une noyade, au péril de sa propre vie ! Arrivé à la dernière étape de son achèvement définitif, la fée le transforme enfin en un véritable petit garçon de chair et d'os, pour la plus grande joie de Geppetto !

II. La psychologie de Pinocchio

« Pinocchio », superbe parabole de la psychologie humaine ! Elle raconte de manière simple et captivante le conflit entre nos caprices enfantins, nos élans impulsifs et la voix de la raison qui tempère : « Oh ! Doucement ! T'es sûr que ce que tu veux est juste et bien pour toi ? » On reconnaît Jiminy, la « petite voix de la conscience » qui, tantôt nous rassure, tantôt cède le pas aux reproches de la fée bleue, si on ne l'écoute pas. En psychologie moderne, Freud parle plutôt du Surmoi, sorte de « gendarme moral intérieur » qui nous empêche d'assouvir nos envies désordonnées sans tenir compte d'autrui. Plus proche de la fée bleue que de Jiminy, le Surmoi ne discute pas, il n'a qu'une seule devise : « La loi, c'est la loi ! » On lui obéit sous peine d'être sanctionné et rongé par la culpabilité. Le Moi conscient, image de Pinocchio, peut fonctionner comme un esclave soumis au Surmoi ou, à l'inverse, à la manière d'un ami qui parle avec son ami, sa propre conscience ! Ce dialogue intérieur permet