

Flore Delapalme

Le sentiment de vide intérieur

Être présent à soi-même



Se donner à soi-même

« Je donne beaucoup de moi-même mais je ne sais pas qui je suis », « J'ai l'impression de vouloir tout et rien », « Si je n'ai pas la reconnaissance des autres je n'existe plus »...

L'impression de ne pas compter provient de ce que l'on ne s'aime pas suffisamment. Qu'est-ce qui nous permet d'être autonome affectivement, de nous engager ? Le sentiment d'être soi-même parmi les autres. Donner, partager, avancer sans crainte n'est possible que si l'on a un espace à soi, aussi bien physique que psychique. Or un climat familial instable, une forte injonction d'adaptation ou de réussite vécus dans l'enfance peuvent entraver notre sentiment d'appartenance à la vie et à nous-mêmes.

Il est nécessaire afin d'être à soi pleinement d'entrer dans son monde intérieur, de travailler sur les dimensions les plus profondes et authentiques de son être pour connaître ses ressources et cultiver l'amour de soi.

Flore Delapalme est psychanalyste jungienne, psychologue spécialisée dans les bilans de compétences, psychothérapeute en Intégration du Cycle de Vie. Elle propose dans ce livre une approche fondée sur la psychologie des profondeurs de Carl-Gustav Jung.

Le sentiment de vide intérieur

Être présent à soi-même

Groupe Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

Avec la collaboration de Cécile Potel

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2013, 2016
ISBN : 978-2-212-56505-8

Flore Delapalme

Le sentiment de vide intérieur

Être présent à soi-même

Deuxième édition

EYROLLES

The logo for EYROLLES features the brand name in a bold, sans-serif font. Below the text is a horizontal line with a small grey circle centered underneath it.

Remerciements

À Gilbert Masse et Monique Salzman qui m'ont encouragée sur la voie de la personnification des complexes, Geneviève Cailloux et Pierre Cauvin qui m'ont appris comment faire, aux Pierres et aux Roses de ma connaissance pour leur contribution.

En souvenir de mon père.

Table des matières

Introduction	1
--------------------	---

PREMIÈRE PARTIE

Faire sa coquille

Chapitre 1 – Avoir une chambre à soi	9
---	---

Pour l'amour de soi	10
---------------------------	----

Tourner autour de son nombril pour se composer... ..	13
--	----

... Et se créer son univers	18
-----------------------------------	----

Chapitre 2 – Savoir jouer en intérieur	23
---	----

Un enfant joue sur le tapis... ..	24
-----------------------------------	----

... Tandis qu'un autre dessine	30
--------------------------------------	----

Déployer ses ailes trop tôt : quelles conséquences ?	36
--	----

Chapitre 3 – S'attacher à soi-même pour trouver sa place	41
---	----

Se séparer pour se recueillir	43
-------------------------------------	----

Sortir du « tout ou rien »	50
----------------------------------	----

Se lover pour se protéger	55
---------------------------------	----

Descendre aux Enfers pour ne s'en prendre qu'à soi	61
--	----

LE SENTIMENT DE VIDE INTÉRIEUR

Chapitre 4 – Se concentrer sur sa formule secrète	69
S’offrir de l’espace	70
Se mettre au secret... ..	75
Faire à son goût	78

DEUXIÈME PARTIE

Habiter sa coquille

Chapitre 5 – Découvrir notre pluralité en explorant nos facettes	85
Quand surgit le conflit intérieur	85
Interroger ses mouvements d’humeur pour sortir de la mystification	88
Reconnaître sa diversité	92
Calmer les Furies... ..	95
... Et négocier avec elles.....	97
Chapitre 6 – Retrouver ses souvenirs d’enfant	101
Quand on tire sur la ficelle... ..	102
Redevenir libre de ses mouvements et aller à son pas	104
Une mise en scène qui a tout du conte de fées	107
Un enfant s’adonne à ses jeux.....	109
... Pour « entrer dans ce qui est sien ».....	111
Chapitre 7 – Faire peau neuve	115
Vierge avant tout	116
Prendre soin de ses petits besoins	120
Faire des économies d’énergie	122
« Du bon à tout » au « bon à rien »	127
Reprendre goût aux petits riens	131

TABLE DES MATIÈRES

Chapitre 8 – Accoucher de soi-même	137
Se centrer sur soi pour habiter son corps	138
Les vertus du juste détachement.....	144
Des Amphidromies au rite d'intégration du cycle de vie.....	148
Un dernier petit tour.....	153

TROISIÈME PARTIE

Au sortir de sa coquille

Chapitre 9 – À chacun son parfum	159
Jung et ses petits ronds.....	161
La dame au parfum	163
Chapitre 10 – Diffuser ce qui est sien	167
Comme une transpiration	167
Chapitre 11 – Avec le concours des circonstances	175
Changer de regard pour une nouvelle perspective	180
Des attractions étranges	185
Conclusion	195
Bibliographie	197

Introduction

« Ce livre appartient à »

J'ai toujours eu un fort sentiment de propriété. Enfant, je remplissais avec un grand contentement la mention qui apparaissait sur la première page d'un livre : « Ce livre appartient à » Dès que j'avais écrit mon nom, ce livre était à moi et à personne d'autre. Plus de contestation possible avec mon frère, mon semblable, j'en étais la propriétaire nommément désignée.

Il n'existe plus de telles étiquettes sur les livres d'enfant. Cette coutume autrefois répandue est aujourd'hui perdue, un certain sens de la propriété n'est plus d'actualité, il disparaît, et avec, le sentiment de ce qui appartient en propre. En s'attachant à ce qui appartient en propre on prend possession du lot qui échoit à la naissance et de la responsabilité de sa mise en valeur pour en jouir puis en offrir le produit à la communauté. Dans mon métier je m'efforce de restaurer ce sentiment de propriété, dans ce livre j'en explique le bien-fondé si l'on veut donner de soi comme il se doit.

Les temps qui courent, les réseaux auxquels on appartient, un monde grand ouvert gomme l'importance de cet espace réduit à

ma seule dimension, là où cela ne tient qu'à moi, là où je m'appartiens exclusivement. Cette absence à soi-même crée une béance où s'engouffrent sans possibilité de résistance les mille sollicitations d'une vie sans frontières et s'estompent les contours d'une existence privée. Le phénomène engendre une forme de mal-être qui pourrait se traduire par une question : comment être soi parmi les autres ? À cette question une seule réponse : devenir propriétaire de soi-même et pour cela rentrer à l'intérieur, fermer la porte, le temps de découvrir ce que l'on possède.

« Lorsque j'ouvre mes volets, que je vois mon jardin bien entretenu, que je respire l'odeur du petit matin et que je regarde les fleurs que j'ai plantées, un profond sentiment de joie m'envahit... Mais c'est pour tout le monde pareil. » Cette phrase entendue me fait immédiatement réagir : « Non, cela n'est pas pour tout le monde pareil, cela vous est très personnel, cela parle de vous au fond. » Devant l'incrédulité de mon interlocuteur, je lui propose de demander aux personnes de son entourage si, pour elles, c'est la même chose. Il revient, très étonné : aucune des personnes interrogées ne ressent la même chose. Ce bonheur éprouvé en ouvrant les volets lui appartient désormais. Mais pour qu'il s'en rende compte il a fallu qu'il se dégage de ses semblables et de l'idée attachée au « tout le monde pareil ». À cette condition, il peut ramener à sa personne la joie de cet instant et ainsi reprendre possession d'une parcelle de lui-même jusqu'alors confondue avec tout le monde.

La première chose à faire pour distinguer ce qui appartient en propre est donc de se déprendre du « tout le monde pareil » pour se

centrer sur le « moi uniquement ». Se mettre en boule est une bonne position pour se prendre à cœur et tenir à distance l'extérieur. Cette opération en circuit fermé du retour à soi, Montaigne en parle déjà et recommande de « se rouler en soi-même ».

Dans cet enroulement sur soi un contenant se forme ; à l'intérieur le ressenti s'intensifie. L'espace clos et strictement délimité invite à la pénétration à cœur, de l'ordre des goûts et des couleurs. Là cela ne se discute pas, en fait cela ne s'échange même pas, on n'est là que pour soi. Pour mon interlocuteur, la vue de son jardin en ouvrant ses volets, la satisfaction éprouvée à cet instant précis est une affaire entre lui et lui. Sans sortir de sa sphère, sans passer par un intermédiaire, il est bien là, dans ce moment-là, il n'a besoin de rien d'autre, il est content avec ça. Là il s'appartient et sait comment se satisfaire. Il lui suffit d'ouvrir ses volets sur son jardin et l'air du petit matin, la vue des fleurs et des parterres bien entretenus font le reste. Le spectacle, vu de sa fenêtre, le tête-à-tête avec ce jardin le renvoient à lui-même, un accord sur fond d'harmonie se crée.

S'arrêter à ses goûts les plus intimes, s'y planter résolument, délimite un territoire bien à soi dans lequel on est déjà bien. Cet investissement crée un univers personnel où l'on sait quoi faire pour se contenter. Cette base indéfectible, indiscutable, inaliénable n'a pas de prix, on y acquiert un sentiment de propriété, une autonomie affective, la faculté de faire des choix en fonction de soi.

Créer et cultiver en conscience un monde à soi précède et conditionne l'appartenance au monde, en général, à la place qui convient, à soi, en particulier. Une fois réalisé que l'ouverture des volets, l'air frais du petit matin, les fleurs d'un jardin touchent au fond, on prend

l'habitude non seulement de s'en réjouir, mais d'habiter personnellement ce lieu, cet instant. Cette parcelle du monde extérieur prend une valeur particulière à nos yeux, elle nous parle en secret. Bientôt vient l'idée de nous y inscrire et d'en faire quelque chose. Le lien privé que j'entretiens avec cette portion d'espace me dit que j'ai quelque chose à voir avec elle. Elle me regarde autant que je la regarde. Cela me regarde. Ce qui s'y passe ne m'est pas indifférent, j'y suis même viscéralement attaché, elle m'appartient et je lui appartiens. C'est mon lot. À ce titre, qui d'autre est mieux placé que moi pour m'en occuper ? Il m'appartient d'en faire quelque chose, il y va de ma responsabilité, de ma vie, de ce que je suis. Un sentiment d'appartenance à la vie, un rôle à y jouer, un devoir éthique se dessinent. Maintenant seulement que je suis concerné, je me sens fondé à m'engager, et à contribuer, pour ma part, à l'œuvre collective.

Pour s'appartenir il faut aussi avoir un lieu où se tenir, « une chambre à soi », dirait Virginia Woolf. D'après elle, cette « chambre à soi », fermant à clé pour empêcher les membres de sa famille d'y pénétrer, est une des conditions pour qu'une femme puisse se mettre à écrire. De fait, quand on écrit, se forme autour de soi une bulle à l'extérieur de laquelle se tient tout le reste avec défense d'entrer.

Si pour une raison ou une autre, l'enfant a été, trop précocement ou constamment, tiré hors de lui pour s'adapter à l'environnement, cette « chambre à soi » où s'élaborent les éléments de son identité n'a pas pu se constituer. Tôt ou tard, le besoin s'en fera sentir, à ce moment il faudra bien y revenir pour reprendre les choses là où elles ont été laissées. Là où personne d'autre ne compte que soi.

Toutes les personnes qui franchissent le seuil de mon cabinet sont en quête, sans le savoir, de ce lieu tranquille comme un jardin privé pour y retrouver l'air de leur petit matin. Cette recherche s'exprime sous des formes différentes : « Je voudrais me rendre visible à moi-même et aux autres », « J'ai l'impression de ne pas compter », « Je suis à un carrefour dans la vie et je ne sais pas quoi choisir », « J'ai la sensation de m'effacer du paysage », « Je donne beaucoup de moi-même mais je ne sais pas qui je suis », « J'ai l'impression de vouloir tout et rien », « J'ai plein de voix qui me disent des choses différentes et je ne sais plus où j'en suis », « Si je n'ai pas la reconnaissance des autres, je n'existe plus ».

Nous les retrouverons tout au long de cet ouvrage en qualité de « Pierres » et de « Roses¹ », et nous verrons à travers leurs histoires, comment ils ont pu, à nouveau, entrer en possession de leurs biens, pour retourner dans le monde extérieur et contribuer à l'édifice commun d'une plus juste façon.

1. Dans un jardin pierres et roses ont tout naturellement leur place... aussi, ces noms de minéral et végétal m'ont semblé appropriés.

PREMIÈRE PARTIE

Faire sa coquille

« Quand vous aurez vécu aussi longtemps que moi, vous saurez que tous les humains ont une coquille, et qu'il faut tenir compte de cette coquille. J'entends par ce mot le jeu complet des circonstances. Un homme ou une femme isolés, cela n'existe pas ; nous sommes tous construits d'un faisceau d'appartenances. Qu'appelons-nous notre "moi" ? Où commence-t-il ? Où finit-il ? Il imprègne tout ce qui nous appartient, puis s'en retire. Je sais qu'une grande part de ma personnalité tient aux robes que je choisis de porter. J'ai beaucoup de respect pour les choses. Pour autrui, notre moi est l'expression de notre personnalité ; et notre maison, nos meubles, nos vêtements, les livres que nous lisons, les gens que nous fréquentons, tout cela l'exprime ».

H. James, *Portrait de femme*

Avoir une chambre à soi

Avoir une chambre à soi le temps de faire sa coquille pour s'appartenir implique de mettre en question l'idée que l'on se fait du savoir vivre en collectivité : penser aux autres d'abord. Du point de vue des étapes de la constitution psychique, le mouvement naturel est de penser à soi d'abord, les autres viendront après. Avant de partager, il faut avoir de quoi, être propriétaire d'un bien, le sien. Faute de quoi, on n'a rien à donner en partage.

L'enfant le sait bien quand il serre son doudou contre lui, les choses qui n'appartiennent qu'à nous, on les défend bec et ongles. « C'est à moi », dit l'enfant en récupérant son bien à qui veut le lui enlever. Il n'est pas question pour lui de partager, bien au contraire. Instinctivement, il ramène tout à lui. Ce geste est fondateur d'un sentiment d'existence propre, il est à inculquer à ceux et celles qui, à force de penser aux autres d'abord, n'y trouvent pas leur compte. Il fait souvent défaut aux personnes qui viennent en consultation.

Pour l'amour de soi

L'amour de soi est de l'ordre du recueillement. L'attention détachée de son environnement, ramenant à soi tous les pans de son être, permet de se sentir exister, tout bonnement. Cette simple présence à soi-même est un lieu de repos où l'on goûte à la texture de son être. Un lieu, aussi, où s'élabore la conscience de ce que son être privé peut apporter de spécial à la communauté.

Tout pour les autres ?

Pierre-André se sent à la fois incompris et peu soutenu dans sa famille à qui il a l'impression pourtant de tout donner. Il est le seul à travailler et à faire les comptes. Il trouve la charge lourde d'autant qu'il n'a pas de reconnaissance en retour, comme si, pour les membres de sa famille, c'était un dû. Il avoue même avoir le sentiment de ne pas avoir de place. On ne fait pas attention à lui, il ne compte pas. Alors, il rêve dans un coin de sa tête aux travaux d'aménagement qu'il pourra faire dans sa maison quand il aura une rentrée d'argent.

Quand il évoque ces projets à sa famille, elle n'est pas intéressée ou bien veut mettre ses idées à la place des siennes. Pour Pierre-André, c'est encore la preuve que l'on ne prend pas en compte ce qui lui tient à cœur. Pourtant quand on lui demande pour qui il envisage ces travaux, sa réponse est immédiate : « Pour la famille, les enfants. » Si l'on insiste un peu, il avoue qu'il y pense jour et nuit. Cela lui fait tellement de bien rien que d'imaginer comment cela serait ! Parmi les images de ces travaux qui lui font du bien, il imagine un petit appentis donnant sur le jardin, « pour les enfants », précise-t-il. Lorsque l'on s'étonne (il n'a plus de jeunes enfants), il se souvient d'une cabane qu'il s'était faite, enfant, et ajoute : « C'était ma cabane à moi et personne n'avait le droit d'entrer ! »

Pierre-André n'a pas d'espace à lui dans sa vie. Il faut dire qu'il ne s'en réserve aucun et se dépense sans limites au sein de sa famille qui, suivant le principe des vases communicants, s'en nourrit. La porte de la chambre conjugale jamais fermée aux enfants, le compte joint qui s'épuise, un manque de discernement entre ses envies et celles de sa famille, tout cela est le signe que Pierre-André est absent à lui-même. Alors, pour compenser cette dissipation d'énergie alentour, se forme dans son psychisme l'image d'une pièce pour enfants donnant sur le jardin.

Son inconscient, comme il le fait la nuit dans les rêves, se manifeste en lui envoyant, sous couvert de son projet, des images d'un réaménagement possible et salutaire de son psychisme. Dans un coin de sa tête, là où personne n'a accès, se tisse un univers bien à soi dont la vision lui procure émotion, soulagement et contentement. Ce rééquilibrage effectué, à son insu, par l'inconscient, doit maintenant devenir conscient. Avant tous travaux de réaménagement extérieur, l'aménagement d'une pièce à soi au-dedans, lieu de récréation pour un enfant, s'impose. Ce sera un des objectifs de sa thérapie.

Il s'agit, pour lui, de pénétrer son univers intérieur et de le trouver à son goût. Pour son thérapeute, il s'agit de faire abstraction du sien, de s'imprégner du monde intérieur du patient et de s'en faire l'écho, le temps de la séance. Il n'a qu'à suivre la voie indiquée par les images de l'univers de son patient et demander : « Dans ces aménagements que vous projetez, quelle image vous apporte le plus grand contentement ? » Pierre-André répond : « Le petit appartement qui donne sur le jardin, il est à ma taille et de là je vois ma pelouse qui reverdit tous les printemps à mon grand soulagement et mes rosiers, j'adore regarder la rosée sur les pétales et les boutons éclore... Ça, c'est à moi, rien qu'à moi ! »