

la tentation du repli

Sophie Braun

Burn-out, fatigues chroniques,
phobies sociales et scolaires,
addictions aux jeux vidéo...

la tentation
du repli

DE LA MÊME AUTEURE :

C'est quand la vie ? Paroles de jeunes, éclairage d'une psy,
Éditions du Mauconduit, 2014.

Sophie Braun

la tentation du repli

Burn-out, fatigues chroniques,
phobies sociales et scolaires,
addictions aux jeux vidéo...

Éditions du Mauconduit

© 2021, Éditions du Mauconduit
17, rue de la Fontaine-au-Roi, 75011 Paris
 www.mauconduit.com

Couverture: Agnès Pezon
Mise en page: Mathilde Decorbez
Relecture de la copie: Anne Terral

À Léna et Lucas.
Et à Laurence, amie, éditrice.

« Avons-nous cédé à des illusions de liberté individuelle, de vie ouverte, infini des possibles ? Cela se peut, ces idées étant dans l'esprit du temps ; nous ne les avons pas formalisées, nous n'en avons pas le goût, nous nous sommes contentés de nous y conformer, de nous laisser détruire par elles ; et puis, très longuement, d'en souffrir. »

Michel Houellebecq, *Sérotonine*.

« Précédé d'aucun testament, privé de la trace du stylet d'une transmission, le cerveau pourra-t-il encore garantir l'existence du mince ruisselet du rêve et de l'évasion ? »

René Char, *Les feuillets d'Hypnos*.

« Vois, j'ai placé devant toi aujourd'hui la vie et le bien, la mort et le mal... Ce sont la vie et la mort que j'ai placées devant toi, la bénédiction et la malédiction : tu choisiras la vie. »

Deutéronome, 30 : 15-19.

Avant-propos

« Je veux aller au collège, mais je n’y arrive pas, mon corps refuse », « Je n’en peux plus de mon job, j’ai peur de retourner travailler », « Je suis fatiguée, je ne peux plus sortir de ma chambre »...

Vous avez déjà entendu ces phrases dans la bouche d'un proche ou d'un collègue de travail et vous vous inquiétez peut-être de voir cette tendance se développer autour de vous : ces jeunes femmes qui, au retour du travail, se jettent sur leur lit pour regarder des séries télé, ces hommes qui préfèrent passer des nuits à jouer sur leur ordinateur plutôt que de faire l'amour avec leur compagne ou encore ces adultes ployant sous la charge mentale. Il y a plus grave que ces formes douces de repli sur soi : certains enfants sont tétanisés par la phobie scolaire, de plus en plus de salariés sont affectés par des burn-out (syndrome d'épuisement professionnel), sans compter tous ceux qui se calfeutrent dans leur chambre. Au Japon, ils sont près de 600 000 à vivre reclus, on les appelle les Hikikomori. En Italie aussi, on leur a donné un nom : les retirés.

Je les connais bien. Je les écoute durant de douloureuses séances dans mon cabinet de psychanalyste, à Paris et à Montélimar. La relation aux autres leur fait mal. Le repli sur soi et l'isolement sont devenus leur refuge. Comme si voyager en pyjama autour de leur chambre était devenu une façon de vivre presque normale. Comment parviennent-ils à survivre dans un espace minuscule, privés de relation chaleureuse ? Je ne parle pas seulement de l'isolement, mais de ce qu'il révèle : le retrait en soi dans un espace psychique intérieur minimal, si petit qu'il ne permet plus d'accueillir un autre être humain. Si la solitude peut être un ressourcement, l'isolement, lui, est meurtrier.

Avec chacun d'entre eux, je cherche des pistes pour qu'ils retrouvent le goût de tenter l'aventure de la vie. J'entends aussi ce qu'ils expriment du monde dans lequel nous vivons. Comment le matérialisme à outrance, l'hyper-consumérisme et le recours addictif aux nouvelles technologies attaquent leur élan vital et leur goût de vivre. Mes patients me le disent : ils se sentent coupables de ne pas trouver en eux la force d'affronter le monde et de ne pas réussir à s'adapter. Mais c'est peut-être le monde d'aujourd'hui qui n'est plus adapté à l'humain ? L'appétit de vie serait-il en train de s'amoindrir et, qui sait, de dépérir ?

La crise du Covid-19 a cristallisé et amplifié ce phénomène du repli sur soi, amenant chacun à vivre et à ressentir ce que mes patients enfermés et reclus éprouvaient déjà : la peur d'un extérieur devenu toxique, la peur des

autres et le sentiment de devenir soi-même dangereux et contagieux. Toutes choses qui ont renforcé encore le sentiment de ne plus trouver sa place dans le monde et de chercher refuge dans la technologie ou dans la vie par procuration qu'offrent, par exemple, les séries télévisées.

Le confinement a révélé des différences profondes : ceux qui vivaient une introversion heureuse l'ont traversé comme une aubaine, ceux qui, trop déprimés, s'étaient déjà auto-confinés se sont enfin sentis en sécurité, obligés comme les autres de rester chez eux. Certains ont même avoué qu'ils vivaient là les meilleurs moments de leur vie. Pour beaucoup d'autres, en revanche, ce repli forcé les a confrontés à une vie intérieure trop peu construite et n'offrant pas de ressources suffisantes pour supporter la solitude imposée. Les angoisses en ont tétanisé plus d'un et ils sont nombreux à avoir du mal à ressortir dans le monde – ce nouveau monde saturé de virus, devenu toxique et mortifère.

Ce livre parle des plus fragiles, de ceux qui ressentent ces périls de manière intense dans leur corps et se recroquevillent en eux-mêmes. Mais ne parle-t-il pas d'une certaine manière de chacun d'entre nous, de la tentation du repli qui peut être la nôtre à tout moment ?

Comprendre un peu mieux ce phénomène permet de débusquer les ressources cachées pour en finir avec l'isolement et retrouver le goût des autres. Eliot, Élise, Tom et Mila, ceux que je reçois dans mon cabinet, ont été pour moi des guides dans cette exploration. C'est avec eux que

j'ai pris la mesure de l'ampleur du phénomène et de la nécessité d'y être attentif. Ils nous alertent comme ces canaris que les mineurs faisaient descendre dans les mines. Très fragiles, ces petits oiseaux s'arrêtaient de chanter et mouraient au moindre effluve de gaz, signalant les dangers d'un coup de grisou imminent et la nécessité de quitter la mine au plus vite. Pareils aux canaris, les plus sensibles des êtres humains nous préviennent d'un véritable danger : la perte du sens de la relation. Écoutons-les.

Écoutons-les d'autant plus que les périodes de confinement liées à la pandémie amplifient ces phénomènes. Faire ses courses devient hasardeux, la voisine dangereuse, quand ce n'est pas le conjoint lui-même ou nos propres enfants. Voilà que nous ressentons tous un peu ce que vivent nos « canaris ». La tentation de se réfugier sous la couette est de plus en plus irrésistible. Mais s'il est possible de s'anesthésier un temps, on ne peut pas vivre sous cloche. Le pédiatre et psychanalyste Donald Winnicott¹ le résume en une simple formule : « Se cacher est un plaisir, ne pas être trouvé une catastrophe. »

Allons chercher ceux qui se terrent chez eux. Ne les oublions pas dans la solitude de leur chambre. Leur repli nous alerte, comme une loupe posée sur les processus qui nous traversent. Écoutons ce qu'ils ont à nous dire.

1. Donald Woods Winnicott (1896-1971), pédiatre et psychanalyste britannique.

1

En s'enfermant,
ils se protègent
de la pression du monde

AUX ÉDITIONS DU MAUCONDUIT

Dans l'ombre de Charonne, Désirée et Alain Frappier

La vie sans mode d'emploi, Putain d'années 80, Désirée et
Alain Frappier

Retour à Yvetot, Annie Ernaux

Par cœur, Gilles Kneusé

Libre à elles. Le choix de ne pas être mère, Laurence
Santantonios

Écrire sa vie. De l'écriture de soi au patrimoine autobiographique,
Philippe Lejeune

Ma mère et moi, Brahim Metiba

Je n'ai pas eu le temps de bavarder avec toi, Brahim Metiba

La voix de Papageno, Brahim Metiba

Avortées clandestines, Xavière Gauthier

C'est quand la vie ? Paroles de jeunes, éclairage d'une psy,
Sophie Braun

Le grand écart, du classique au cancan, Anne-Marie Sandrini

Comme une grande, Élisabeth Fourniret

Sans illustration, Pauline Picquet

Un 27 janvier, Monique Gehler

Motifs, Serge Filippini

Urbano, Jean-Louis Jacopin

Sables, Anissa M. Bouziane

Je suis hybride, Marie Danièle Koechlin

*Un amour de la route, Lettres à Simone de Beauvoir,
août-octobre 1958*, Blossom Margaret Douthat

Lettres inédites à Jean Charles-Brun (1900-1909), Renée
Vivien. Édition établie, présentée et annotée par Nelly
Sanchez