



## COMMENT DEVENIR SOI-MEME ?

La révolte interdite, où comment ne plus avoir besoin d'être gentil pour aimer.

*« Chaque être humain arrive au monde avec une fiche technique psycho-morphologique, le travail est de la découvrir et de l'accepter. »*

A.B.

*« C'est en étudiant peu à peu les rouages de ce moi que vous pourrez peu à peu le rendre moins contraignant. »*

A.D.

Article écrit en juin 2006, par Renaud PERRONNET,  
philosophe de formation, thérapeute, formateur en relation d'aide.  
EVOLUTE Conseil, enseigne professionnelle de Renaud PERRONNET, est à la fois :  
un cabinet de formation continue et un cabinet d'accompagnement thérapeutique.

E-Mail : [info@evolute.fr](mailto:info@evolute.fr)

Site Web : [www.evolute.fr](http://www.evolute.fr)

28, Grand'rue - F-68240 FRELAND - Tél. 03 89 71 90 73 - Fax 03 89 71 91 59

Siret: 387 968 803 00024 - Code NAF 804 C

Pendant toute son enfance, il avait tenté d'être à la hauteur de la demande de sa mère, très émotive et possessive. Elle n'avait cessé de lui demander d'être comme elle voulait qu'il soit et il avait essayé de se conformer à sa demande du mieux qu'il avait pu.

Il n'avait pas eu la chance d'avoir une chambre à lui comme ses camarades, et alors que, petit encore, il en avait fait la demande, il lui avait été répondu que cela n'était pas nécessaire car, dans la famille, il n'y avait rien à cacher puisqu'on s'aimait.

Le soir, ses parents tiraient le rideau qui séparait l'espace de son lit du salon, et il s'endormait, épiant leurs conversations. Il mettait ses chaussons perpendiculairement à son lit pour faire plaisir à sa mère ; en échange elle lui répétait qu'il était « un amour » et souvent, avant qu'il ne s'endorme, elle le serrait très fort dans ses bras en lui disant « tu es la chair de ma chair, tu es à moi. »

Tard dans son enfance, il la laissa le coiffer avec une petite frange qu'elle lui coupait régulièrement aux ciseaux, elle lui souriait en lui disant qu'il était mignon, il aimait cela et il croyait qu'il était heureux.

Elle jouait à la poupée avec lui en lui confectionnant elle-même la plupart de ses vêtements, et il la laissait faire, et il pensait qu'elle l'aimait puisque souvent elle le regardait avec les yeux remplis du désir qu'il soit à elle et lui répétait avec gentillesse qu'elle avait envie de le remettre dans son ventre pour le protéger.

Il aimait tant la voir heureuse qu'il avait donné son assentiment à ses désirs. Il était devenu son jouet ; quand elle frémissait d'angoisse pour lui, il frémissait d'angoisse avec elle et quand elle était heureuse parce qu'il était sage, il s'aimait sage et s'efforçait de le rester.

Il appelait cela aimer et ressentait ainsi le monde en ordre et en équilibre, (car il ne savait pas ce qu'était la dépendance.)

Il ne se doutait de rien, ne sachant pas encore que ses besoins propres allaient contredire cet amour fusionnel et idéal.

Pourtant de plus en plus fréquemment, des disputes éclataient entre sa mère et lui, et un soir, alors qu'il avait à peine une dizaine d'années, le drame explosa, terrible. A partir d'une dispute futile, il avait senti monter en lui une force incommensurable, qu'il n'avait pas pu maîtriser, et qui lui fit très peur. C'est alors qu'en pleurs et fou de rage, il avait osé lui lancer au visage « *Maman, je te hais* ». Ça avait été plus fort que lui, il n'avait pas pu le retenir. Parce qu'il avait ressenti très intensément l'injustice qu'elle lui faisait subir, sa force de vie n'avait pas pu faire autrement que de relever la tête comme pour éviter l'asphyxie.

Sur le moment, il aurait aimé ne plus exister, ça avait été affreux pour lui, il n'avait rien pu contrôler et il s'était blotti tout au fond de son lit en sanglotant du plus profond de lui-même. Il s'était excusé parce qu'il savait qu'il aimait sa mère et il sentait confusément que cet amour fusionnel le rendait d'autant plus impardonnable que, dans la fusion, le détachement est interdit. Comment avait-il pu ressentir une telle haine ? Il allait devoir payer cette « faute » pendant des années.

Sa mère l'avait regardé en lui disant qu'il était un monstre, et très vite il se prit pour un monstre parce qu'elle le lui avait dit. Et il sentit monter les preuves de ce qu'elle disait : il était égoïste, incapable d'amour, car s'il en avait été capable il n'aurait pas pu lui dire ce qu'il lui avait dit, il n'aurait pas pu lui faire subir tout ce qu'il lui faisait subir.

A force d'avoir refoulé ses besoins et ses désirs, un beau jour, ça leur avait sauté à la figure à tous les deux. Ils ne pouvaient comprendre ni l'un ni l'autre ce qui s'était passé puisqu'ils pensaient tous deux qu'ils s'aimaient. Comment, dans une famille heureuse modèle comme la leur, avait-on pu en arriver là ? Ses parents lui dirent que les paroles qu'il avait prononcées étaient graves, d'ailleurs n'avait-il pas failli au second commandement de Dieu : « Tu honoreras ton père et ta mère » ? Et il était parfaitement d'accord avec eux, il allait devoir se

racheter et même expier. Il n'avait plus été ce qu'il devait être et il sentait bien qu'il fallait qu'il le redeviene, à n'importe quel prix...

Son père lui avait dit avec force qu'il fallait qu'il se tienne à carreau désormais. C'est ainsi qu'il apprit à avoir peur du regard de l'autre, et s'empêcha d'être en paix avec lui-même. Il se promit intérieurement de ne plus jamais écouter ce vent de révolte qu'il sentait parfois souffler à l'intérieur de lui. Pour faire plaisir à ses parents, son idéal devait être de devenir définitivement gentil et aimant.

Dans sa crainte de ne pas être ce que ses parents voulaient qu'il soit, il était devenu ce qu'il devait être mais qu'il n'était pas : un gentil garçon qui ne s'aimait pas.

Il s'était pourtant de nombreuses fois promené dans la nature et avait senti cet ordre parfait dans un désordre apparent. Les cerisiers produisaient des cerises, les chênes des glands et les lapins ne semblaient pas complexer à la vue d'un chevreuil ou rêver de devenir des oiseaux. Cela ne lui avait pas servi de leçon et il continuait de penser qu'il devait lutter contre ses tendances à respecter ses besoins, puisqu'il les interprétait comme un odieux égoïsme.

Il se préparait donc à payer sa dette, incapable de voir que l'amour - comme la vraie gentillesse - ne se commandent pas, puisqu'ils sont l'expression spontanée de la vie. Il creusait donc son propre enfer pour éviter d'y aller, ne sachant pas que nous allons toujours précisément là où nous voulons éviter d'aller parce que c'est à cet endroit précis que nous avons quelque chose à résilier.

Il n'avait pas conscience qu'il venait de créer le volcan sur lequel il resterait assis durant toute son adolescence et même beaucoup plus tard... le volcan de sa relation à celles qu'il aimait.

C'est ainsi qu'il apprit à passer son temps à décliner les différentes formes de la peur.

Sa peur du conflit par exemple, il ne fallait surtout pas qu'il la montre mais à l'intérieur de son ventre ça se rétrécissait sans cesse et plus il s'ingéniait à l'éviter, plus il s'y exposait. Evidemment il se mit à penser que la vie était injuste vis-à-vis de lui qui consacrait son énergie à tenter d'être « comme il faut ». Plus il se conformait, plus il devenait victime et plus il souffrait de cet état. Alors - parce qu'il n'osait pas dire « non » - il devint cynique et amer. Le plus souvent, il s'arrangeait pour être conciliant, diplomate et quand il ne l'était pas il s'en voulait terriblement. Au fond de lui-même, il lui arrivait de prier pour que son Dieu lui donne la force de ne plus être ce qu'il pensait qu'il était : un monstre d'égoïsme ; et parce que son Dieu était Amour, il restait sourd à ses appels. Il trouvait - secrètement - son Dieu injuste et il le maudissait, tout en s'en voulant de le faire.

Sa plus grande peur était de ne pas se sentir compris par ceux qui prétendaient l'aimer, la con-fusion lui était devenue nécessaire, il fallait que l'autre pense comme lui pour qu'il se sente aimé. Sa vie tout entière allait s'orienter autour de la persuasion. L'incompréhension était pour lui le summum de la trahison, le désamour, la preuve qu'il n'existait pas : elle réveillait en lui l'agressivité de son désespoir.

Sa vie devint un enfer intérieur, il assimilait la moindre défiance au rejet mais, par peur d'un rejet plus grand encore, il ne le montrait pas. Sans doute cela lui permit-il de préserver certaines relations qui auraient été invivables sans cela pour les autres, mais à quel prix !

Evidemment il s'arrangea inconsciemment pour perpétuer son enfer puisque les mêmes situations dramatiques avec les mêmes types d'acteurs se perpétuent chez chacun de nous jusqu'à ce que nous les prenions en compte. Bien qu'il l'ait entendu dire, il était incapable de le voir chez lui puisqu'il en était dupe pour lui même.

C'est ainsi qu'il tomba follement amoureux de la femme de son meilleur ami, une femme qui, bien que sincère et passionnée dans ses sentiments pour lui, ne parvenait pas à rompre sa première alliance. Cette incapacité fut pour lui particulièrement cruelle car elle ravivait la plaie de son enfance : la croyance en l'amour fusionnel que sa mère lui avait fait vivre et qui le faisait souffrir.

Pendant des années ils vécurent un amour passionnel ayant pour rançon la déchirure qu'il ressentait quand il lui demandait de choisir et qu'elle ne le faisait pas. Là, il pouvait pleinement vérifier sa loi : *« La femme que j'aime ne me comprend pas et je ne dois pas lui en vouloir car si je lui en veux, ce sera trop dangereux pour moi, je risquerai de tout perdre... comme avec ma mère... »*

Avec une détermination d'autant plus héroïque qu'elle était aliénée, c'est-à-dire qu'elle s'exerçait contre lui, il a tenu, rendant perplexes ceux qui ne savaient rien de ce qui l'empêchait de mettre fin à cette situation. Car quand une relation nous étonne on nous semble inexplicable, c'est toujours parce que nous n'en connaissons pas les mécanismes inconscients.

Un jour, des années plus tard, à force d'épuisement passionnel, la relation à trois s'éteignit et il se retrouva enfin seul avec sa passion amoureuse, toujours victime de sa croyance initiale en l'amour fusionnel que lui avait inculquée sa mère.

Sa difficulté principale - son besoin de se faire comprendre - ne s'était bien sûr pas résorbée puisqu'il ne l'avait jamais battue en brèche, mise à l'épreuve. Elle allait continuer à interférer, donc à mettre une ombre inexplicable dans sa vie de couple alors qu'il avait obtenu de sa compagne ce qu'il souhaitait le plus au monde.

Il ignorait que tant que les fondements même de son amour pour elle n'avaient pas été remis en cause, l'amour véritable lui restait interdit.

Inéluctablement, les mêmes causes produisant les mêmes effets, les seules discussions parfois vives qu'il avait avec son épouse étaient liées à son besoin inextinguible de toujours parvenir à se faire comprendre. En fait, il continuait de mendier l'amour comme un enfant parce qu'il ne savait pas encore que celui-ci ne pouvait que se donner. Parce qu'il mendiait, il était insatiable et ne pouvait vivre que l'amertume et l'ingratitude de ce qui ne sera jamais assouvi. Il reprochait intérieurement aux siens de ne pas le comprendre en faisant évidemment toujours extérieurement tout pour qu'ils ne se doutent de rien. Parfois la révolte grondait en lui par tous ses pores (comme le jour où il avait osé dire à sa mère qu'il la haïssait) mais il souriait ou tentait de le faire en demeurant « gentil ». Il persistait à ne pas comprendre son propre vécu, il s'étonnait de cette ombre profonde au tableau de « celui qui avait pourtant tout pour être heureux ».

Sa souffrance et son sincère désir d'aimer étaient les moteurs de son acharnement à comprendre, et peu à peu la vérité lui apparut.

Une fois il put écrire sur son cahier d'analyse personnelle : *« Etre gentil est pour moi le moyen déguisé que j'emploie avec ceux que j'aime pour me faire aimer d'eux, parce que j'ai peur de ne pas être suffisamment aimable à leurs yeux. »*

Il chercha à comprendre davantage et analysa sa propre histoire. Un beau jour, au détour de ce qu'il avait vécu comme une injustice flagrante de la part de son épouse, tout lui remonta en mémoire avec évidence.

Il découvrit, reconnut et nomma la nature de l'amour de sa mère - qui n'avait pu l'aimer que passionnée et fusionnelle. Surtout il découvrit le piège que cet amour avait été pour lui. Il

sentit qu'il continuait encore de payer une dette contractée dans son enfance, à un moment où il était totalement otage du besoin de sa mère et de son désir de lui plaire.

Il prit également conscience qu'à cette époque, sa mère avait non seulement pouvoir de vie et de mort sur lui mais aussi qu'elle détenait le pouvoir de sa propre plénitude. Plénitude qu'il continuait de rechercher éperdument à travers sa relation à sa femme !

Dans sa vulnérabilité passée, il n'avait pas pu faire autrement que de prêter allégeance à sa mère... pour survivre en croyant qu'elle l'aimait.

Au fur et à mesure de sa progression dans cette découverte, il prit conscience qu'il n'avait plus besoin de porter systématiquement sur les autres un regard suspicieux ni de les critiquer. Il ne ressentait plus non plus le désir irrésistible d'être d'accord et conciliant avec eux. Parfois il osait le « non » et découvrait que loin d'être nié, il n'en était que plus estimé, comme un interlocuteur valable et respectable.

Le refus que l'autre parfois lui opposait n'était plus pour lui une inévitable déchirure pour laquelle il était prêt à payer le prix le plus élevé, il apprenait à le gérer avec aisance plutôt que d'en être la victime.

Il se respectait lui-même et peu à peu se détendait. Il souriait intérieurement en se voyant capable de dire ses goûts réels et il s'émerveillait d'attirer dans ses relations des personnes qui, quelques années auparavant, le mettaient mal à l'aise et que secrètement il avait jugées grossières et sans tact parce qu'elles osaient ce qui lui faisait si peur !

Parfois, cela accrochait avec certains qui n'avaient pas l'habitude de le sentir exister de la sorte car il n'est pas banal de voir un mouton bêlant se transformer en tigre rugissant. Il put assumer des conflits qui lui permirent - parce qu'il avait appris à se respecter - de respecter les autres. C'est ainsi qu'en se donnant la permission d'être lui-même, il donna aux siens, l'opportunité d'être davantage eux-mêmes. Le jeu implacable de l'annexion de l'autre prenait fin parce que les rivalités nées du besoin d'être reconnu s'étaient épuisées.

Il était devenu capable d'assumer les différences chez ses proches, sans avoir besoin de s'excuser ou de battre en retraite. Pour preuve, il sentit qu'il lui était possible de rester debout face à la mauvaise humeur, à la colère ou à l'injustice des siens sans se sentir ébranlé aux tréfonds de lui-même comme par le passé. Sa dépendance à sa mère s'étant apaisée, il ne ressentait plus le besoin de lui obéir, même à titre posthume. Il lui avait rendu sa liberté par rapport à lui et parce qu'il la lui avait rendue, il pouvait aujourd'hui l'aimer telle qu'elle avait été : mère à l'amour fusionnel. Sa dette était payée, simplement parce qu'il ne ressentait plus la nécessité de continuer de la payer.

Tout devint peu à peu lumineux, il comprenait des détails restés jusqu'alors inexplicables de ses propres comportements passés, avec le même plaisir que prend un joueur à enfoncer la pièce à l'exact bon endroit du puzzle.

Il avait cherché pendant des années ce qui était déjà sous ses yeux. Les choses s'organisaient dans sa tête, se mettaient en place dans son cœur, il se réconciliait avec lui-même.

Le jour où il fut capable de reconnaître à coup sûr, quand elle se manifestait encore, la principale « fausse loi » à laquelle il avait obéi une grande partie de sa vie :

*« J'ai besoin de me faire comprendre donc de me justifier aux yeux de ceux que j'aime et je suis terrorisé à l'idée de ne pas y parvenir car - si je n'y arrive pas - ceux que j'aime seront cruels avec moi et je devrai le payer ma vie entière en tentant de me racheter. »*

Il put alors écrire à la suite :

*« J'ai le droit d'être moi-même sans devoir me sentir jugé par les autres. »*

*Je n'ai donc plus nécessairement le besoin d'être compris par ceux que j'aime.  
Ceux que j'aime ne m'en veulent plus.  
Je n'ai donc plus besoin de leur en vouloir en retour.  
Je peux donc les aimer en paix tels qu'ils sont. »*

C'est ainsi qu'il apprit à ne plus demander à ceux qui l'aimaient davantage que ce qu'ils pouvaient lui donner. Il n'avait plus non plus besoin d'en faire trop pour eux, comme par le passé, c'est-à-dire de tenter de leur donner plus que ce qu'il pouvait.

Il apprit donc à leur donner ce qu'il pouvait leur donner.

Il sentait maintenant comme une évidence que pour ne pas risquer de tomber dans la fusion, **aimer c'est se souvenir qu'on est deux**, c'est-à-dire donner à l'autre autant le droit d'exister que l'on se donne à soi.

Ainsi ceux qu'il aimait, de jour en jour, lui semblaient plus humains donc plus proches. Sorti de la fusion, il était capable d'accueillir la différence qui lui permettait d'aimer. Plus il nourrissait son amour pour l'autre, plus il le respectait et plus il le respectait plus il découvrait que l'autre lui ressemblait.

En osant s'ouvrir aux autres, il s'ouvrait à sa propre confiance en lui, et plus il s'ouvrait à sa propre confiance, moins il ressentait la nécessité de demander aux autres de répondre à ses besoins. Il avait appris à s'aimer donc à aimer, c'est-à-dire à se donner.

Et il remarqua qu'à chaque fois qu'il ne se protégeait pas de l'autre, c'est-à-dire qu'il s'ouvrait à lui - en silence - l'impression d'être séparé de lui disparaissait pour laisser la place à la communion.

---

Si vous le souhaitez, n'hésitez pas à me faire part de vos réactions à la lecture de cet article, écrivez-moi ou cliquez sur le lien : [www.evolute.fr/text/c\\_remarque.html](http://www.evolute.fr/text/c_remarque.html)

---

© 2006 L'auteur de cet article en est le seul propriétaire, si vous le désirez, vous pouvez en transmettre une copie à qui vous voulez, vous pouvez également en imprimer autant de copies complètes que vous le voulez, pourvu que vous laissiez son contenu inchangé, copyright inclus.

Si vous voulez en extraire des citations, merci d'en citer la source (telle que ci-après) et de me le signaler.

EVOLUTE Conseil, Renaud PERRONNET, philosophe de formation, thérapeute, formateur en relation d'aide. Site Web : [www.evolute.fr](http://www.evolute.fr)

---

EVOLUTE Conseil, c'est aussi un site Web : [www.evolute.fr](http://www.evolute.fr) avec d'autres articles à télécharger sur :

- ✓ La connaissance de soi
- ✓ La relation d'aide
- ✓ L'éducation des enfants
- ✓ Tests & Questions / Réponses

~~~~~  
Copyright 2006, EVOLUTE Conseil. Tous droits réservés.