



Le masque, «qu'il soit mental, physique ou affectif» est un processus de survie. Pour guérir, il faut l'ôter. GettyImages

# Guérir, en brisant nos cuirasses

Le thérapeute Vincent Aveni évoque la somatisation de nos blessures de vie et du chemin vers la libération.

ELLEN DE MEESTER  
ellen.demeester@lematindimanche.ch

Lorsque notre existence commence par un événement traumatisant, notre corps peut en garder un souvenir inconscient, qui s'exprime par une douleur physique: corps et esprit s'allient pour créer une «cuirasse» destinée à nous éviter de ressentir à nouveau la douleur. Or, pour Vincent Aveni, spécialiste en thérapies psychocorporelles, le chemin vers la guérison débute quand on ose regarder notre démon dans les yeux.

## Quelle est la nature des blessures dont vous parlez?

Chaque enfant, pour grandir de manière saine, a besoin de sécurité, d'attention et d'amour. De la période foetale jusqu'à l'adolescence, des traumatismes psychiques peuvent survenir quand ces besoins sont bafoués ou niés. On parle notamment d'abandon, de rejet, de non-reconnaissance, de maltraitance, de trahison ou d'humiliation. Le corps et l'esprit étant étroitement reliés, ces blessures vont s'inscrire dans notre corps par des émotions refoulées. La vie cède la place à la survie. Le corps cherche alors à s'adapter pour nous éviter la douleur ou par crainte d'éprouver le manque. Cela peut, par exemple, provoquer des scolioses, des angines à répétition, des sinusites. Les systèmes hormonal et immunitaire vacillent, suscitant les premiers symptômes de ce qui peut devenir une maladie chronique.

## Mais ce lien tangible entre corps et esprit est très difficile à identifier.

Ces blessures sont vécues à un âge où le système nerveux et le cerveau sont en construction, où il nous est impossible de mettre des mots sur nos sensations. Un petit enfant est dans l'incapacité de faire un lien conscient entre ce qu'il ressent et la situation vécue. Par ailleurs, nous n'aimons pas souffrir. Notre psyché dispose de magnifiques outils pour nous éviter de nous confronter à la blessure: on a

alors recours au refoulement, au déni ou à la banalisation.

## Vous dites que ces blessures nous poussent à nous entourer de «cuirasses»: cela peut-il s'avérer néfaste?

Je ne pense pas que l'on puisse vraiment dire que la cuirasse, qu'elle soit mentale, physique ou affective, soit néfaste: c'est un processus de survie. Je dirais qu'il s'agit d'une entrave, parce qu'elle nous éloigne de la blessure et donc de la possibilité de guérir. En ce sens, elle altère notre jugement et constitue un obstacle lorsqu'on veut vivre pleinement, de façon libre et autonome: elle nous pousse à vivre le présent comme si c'était le passé! C'est un peu comme garder des lunettes de soleil dans la pénombre.

## Comment peut-on s'en libérer?

Pour atteindre et guérir la blessure, il nous faut ôter le masque de protection et accueillir la douleur émotionnelle qu'il cachait. Pour cela, nous devons laisser tomber les faux-semblants, oser se montrer vulnérables, se confronter à nos peurs et accepter de remettre en question nos certitudes. Bien sûr, il ne s'agit pas de se lancer à l'assaut de notre «château fort» sans préparation: souvent, un accompagnement est nécessaire pour préparer le terrain de cette confrontation. Mais cela vaut la peine de se libérer des chaînes du traumatisme, pour enfin savourer la vie.

## Peut-on totalement guérir ces blessures?

Je préfère parler d'une intégration des événements traumatisants. Lorsque la cuirasse s'est brisée, nous ne sommes plus prisonniers du passé. On peut alors se retourner sur les événements vécus sans ressentir la même douleur. On peut vivre le présent et se délester de la charge qui faisait souffrir notre corps. Il n'y a plus de lutte contre nous-même. Au niveau physique, il n'est, hélas, pas possible d'annuler les dégâts subis dans le passé. En revanche, chez certaines personnes, on a pu observer un arrêt de la progression de la maladie.



À LIRE  
«Blessures de vie - Se libérer des chaînes du traumatisme», Vincent Aveni, Éd. Favre, 221 p.

## Sagesse

Par Rosette Poletti

«Le plus difficile, durant le confinement, c'était le bruit des voisins: musique à plein tube, cris de gosses, «tapage nocturne». «Pour moi, le déconfinement c'était surtout les enfants à l'école et mes voisins au travail... ouf!»

Deux mails à propos des problèmes de voisinage durant le confinement, reçus ces deux dernières semaines, mettent en évidence les difficultés de ce temps particulier. Hélas, les problèmes entre voisins ne sont pas particuliers aux circonstances vécues cette année. Ils peuvent pourrir la vie, attiser les haines, amener à des procès, des ruptures de bail, des dépressions. Chaque cas est particulier, il n'y a pas de recettes faciles pour éviter les conflits. Des villes, comme Lausanne et Genève, ont publié des guides du bon voisinage, qui soulignent la tolérance et le respect indispensables lorsqu'on vit proche les uns des autres. Malheureusement, ces deux «ingrédients» font souvent défaut. Lorsque la situation dégénère, une tentative de dialogue est essentielle, puis, s'il n'y a pas de résultat, la lettre à la régie ou l'appel à une association de médiation de voisinage et l'appel à la police pour «vrai tapage nocturne!»

On pourrait détailler tout cela, mais ce qui m'a semblé intéressant, c'est de partager avec vous, pour sortir de ce qui ne va pas, la sagesse que démontre la culture des Navajos dans leurs relations les uns avec les autres. Il y a tant à apprendre de nombreuses cultures ancestrales!

## La sagesse des Navajos

Dans cette culture, on considère que chacun est indépendant des autres, que, d'une manière ou d'une autre, les humains forment une sorte de grande famille. Cette «famille» inclut aussi l'air, la terre, l'eau et toute la nature. C'est pourquoi l'harmonie entre tous les éléments est essentielle. Restaurer l'harmonie relationnelle est plus important que de blâmer et de punir. Mark W. Sorensen, qui a été un responsable des écoles qui servent les Navajos pendant quarante ans, est très objectif, il sait combien ce peuple a souffert et tous les problèmes auxquels il est confronté. Il a vu aussi sa résilience face au génocide et aux règlements humiliants imposés par le gouvernement américain. Il l'attribue au processus de rétablissement de la paix à l'intérieur de leur communauté.

## Ce processus repose sur 7 étapes:

1. Lorsqu'il y a un conflit entre deux personnes, ou deux groupes, ils se réunissent et le responsable du tribunal tribal offre une prière pour que la meilleure solution pour chacun soit trouvée. Dans la perspective des Navajos, il s'agit surtout de retrouver ce qu'ils nomment «Hozho», l'état d'harmonie et de beauté. Ceci n'est pas lié à une religion, mais à l'affirmation de ce qu'il y a de meilleur dans l'être humain.
2. Chaque personne présente s'identifie et dit comment elle est reliée aux autres, à son clan et aux autres clans.
3. Le «faiseur de paix», responsable du processus, décrit les règles de com-

portement: une personne parle à la fois, on évite les critiques, on se centre sur ce qu'on ressent et non pas sur des jugements sur l'autre partie. 4. Les participants décrivent le problème et le responsable donne d'abord la parole à la «victime». 5. Le responsable guide la discussion en vue d'identifier les désirs communs, entre autres, le désir d'être traité avec respect. 6. Un agrément est trouvé, de manière à ce que les parties soient capables de restaurer la relation. Ces points sont écrits et répétés pour que tous donnent leur accord. Chacun présente des excuses à l'autre. 7. Une déclaration de gratitude est échangée à propos de la restauration des relations et de la possibilité d'aller de l'avant avec espoir.

## Quatre grandes valeurs

Il semble que cette manière de procéder, si différente de ce qui se passe dans nos tribunaux, et si positive pour l'harmonie d'une communauté, disparaisse lentement pour être remplacée par les procédures de la civilisation dominante. C'est pourquoi, les pédagogues Mark Sorensen et Thomas Walker ont créé une école pour les enfants Navajos fondée sur les principes et les valeurs de la «restauration de la paix». Pour que celle-ci puisse avoir lieu, quatre valeurs sont essentielles: le respect, les relations interdépendantes, la responsabilité et la déférence. Dans l'école, chacun, du conducteur de bus au plus jeune élève, apprend à les manifester où qu'il se trouve. Et cela change la vie! Depuis que l'école existe, il y a eu très peu de conflits et tous ont pu être résolus grâce au processus de paix. Celui-ci n'est pas centré sur qui a tort ou raison, mais sur les moyens à trouver pour guérir la relation. L'un des grands obstacles pour les Occidentaux, c'est l'idée de s'excuser et de tourner la page. Nous préférons souvent «avoir raison», plutôt que de rétablir l'harmonie, plutôt qu'être heureux! Cela donne à réfléchir.

À vous, chers correspondants, je souhaite de trouver des solutions à vos difficultés, et à chacun de vous, amis lecteurs, une très belle semaine.



## À LIRE

«Le livre des Indiens Navajos», de Paul G. Zolbrod, Éd. du Rocher.  
«Histoire des Navajos», de Jean-Louis Rieuepeyrou, Albin Michel.  
«Je suis en conflit avec mon voisin», de Valérie Samsel et Charlie Cailloux, Éd. Soubeyran.